
مناطق
الجمال
الخفية

خلود سمير



مناطق الجمال الخفية

دار الخلود

للنشر والتوزيع



اسـم الكـتـاب: مناطق الجمال الخفية

اسـم المؤلـف: خلود سمير

الـنـاشـر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20288

الترقيم الدولى: 7 - 73 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائـل سميـر

دار الخلود
للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥
فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

المقدمة

أهمية أن تتجملي

إن تدريب الفتاة على الاهتمام بزينتها وشكلها مهم جدًا في وقتها الحالي.وبعد زواجها، ففي وقتها الحالي تكون جميلة نظيفة بين أسرتها..ومحارمها فتزداد ثقتها بنفسها..ويكون ذلك جزءًا من تكوينها النفسي أيضًا.

وبعد الزواج يكون التزين والنظافة شيئًا أساسي في يومياتها، لأنها تدربت عليه بالفعل في بيت أهلها، وهذا مهم طبعًا للزوج ويساعد على استقرار حياتها الزوجية.

ولأجل العناية بالجمال بوسائل طبيعية آمنة.. ولحل كثير من المشاكل الجمالية التي قد يصعب حلّها بالمستحضرات الصناعية أقدم هذا الكتاب..

وهو يشتمل على العديد من الوصفات المجربة الآمنة.. منها ما هو قديم جداً يرجع الى ما اتُّبعته مشاهير النساء والجميلات على مرّ العصور سعياً منهن للتجمّل والتزيُّن.. ومنها ما هو حديث وحديث جدّاً يعتمد على ما أظهرته الأبحاث الحديثة من فوائد جمالية لكثير من النباتات والمواد الطبيعية، والتي يمكن الانتفاع بها أحياناً في صورتها الفردية، أو من خلال إدماجها مع مواد أخرى لزيادة فاعلية المستحضر، وأغراض الانتفاع به.

وقد حرصت على أن يشتمل هذا الكتاب على وسائل للعناية بمختلف المحاسن من شعر وبشرة وأظافر وغيرها، لتجد فيه كل فتاة أو سيدة ما تسعى إليه.

مناطق الجمال المنسية

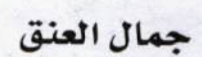
فن العناية والتجميل

العناية بجمال العُنق

تجميل اليدين والأظافر

تجميل القدمين وتسكين الآلام بهما





جمال العنق



الرقبة الجميلة الناعمة علامة حُسنٍ لا يستهان بها:

إذا كان اسمك « غادة » فمعناه أنك امرأة جميلة العُنق.. فالغيد (أي ميل العنق ولين الأعطاف) هو أحد ملامح الجمال الأساسية في المرأة التي يرحّب بها الرجل ويهواها.

لكننا نجد أنه رغم أهمية العنق في أعين الرجال كعنصر جمالي إلاّ أن كثيراً من النساء يهملن تجميله، والمحافظة على شبابه.. فإذا كُنّ يهتممن ببشرة وجوههن باستعمال الطلاءات المختلفة إلاّ أنهن يهملن استخدام مثل هذه المستحضرات لبشرة العنق.

وتهدف العناية بالعنق في المقام الأول إلى محاربة ظهور التجاعيد أو الخطوط بالجلد.. وكذلك إلى إكساب بشرة العنق نضارة وحيوية، والمحافظة على عضلات العنق قوية مشدودة.

ولحسن الحظ أن خبراء التجميل لم يفتهم تقديم الوصفات الخاصة بجمال هذه المنطقة من جسم المرأة.. وهي العنق.

وهذه مجموعة مختارة من هذه الوصفات. ويراعى عند استخدام هذه المستحضرات

التالية للعنق أن تستعمل برفق دون شد عنيف لجلد العنق.. فيجب أن تكون حركة الأصابع في صورة دفعات خفيفة للجلد لأعلى ابتداء من قاعدة العنق حتى الذقن. ويكون من الأفضل الالتزام بطريقة تدليك العنق التي سبق توضيحها بالجزء السابق.

وللعمل على مقاومة تجاعيد العنق بشكل فعال يجب استخدام هذه المستحضرات يومياً كل مساء.. وقد سبق ذكر بعض الوصفات المضادة لتجاعيد الوجه مثل وصفات العسل والبيض.. فلا مانع من استخدامها لمقاومة تجاعيد العنق.

كريم العسل ـ لشباب العُنق



المكونات:

ـ ٢ ونصف ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ـ ٢ ونصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال:



تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.. ويكون هذا المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة.

يعمل تدليك خفيف للعنق بالمستحضر، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ٢٠ دقيقة.

كريم المايونيز ـ للعناية بالرقبة ومقاومة التجاعيد:

المكونات:

ـ ١ ملعقة كبيرة لانولين.

ـ ٢ ملعقة كبيرة مايونيز.

التحضير والاستعمال:

يُسخّن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه المايونيز، مع التقليب

المستمر، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج، ثم يعبّأ المستحضر في زجاجة ويحفظ بالثلاجة.

كريم المشمش- للعناية بالعنق

- المكونات:

- ١ ونصف ملعقة كبير من زيت المشمش.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة صغيرة خل التفاح.

- التحضير والاستعمال:

يُسخّن اللانولين حتى يذوب ثم يضاف إليه الزيوت مع التقليب المستمر ثم يضاف خل التفاح إلى الخليط، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج، ثم يعبّأ المستحضر في زجاجة.

كريم زبدة الكاكاو- لنضارة جلد العُنق:

- المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- التحضير والاستعمال:

تُسخن زبدة الكاكاو تسخيناً خفيفاً على لهب.. وعندما تذوب يرفع الإناء من على اللهب، ويضاف إليه زيت الزيتون.. ويقلب الخليط حتى يبرد تماماً.. ثم يعبأ في زجاجة.. ويحفظ بالثلاجة.

تجميل اليدين والأظافر

المرأة الجميلة تُعرف من يديها !!

من الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتان لينتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة !.. فالاهتمام بجمال اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة.. كما تعكس حالة الأظافر في كثير من الأحيان حالة الصحة العامة.. فالأظافر الهشّة.. المشوّهة.. سهلة الكسر أو الالتواء تشير عادة إلى ضعف الصحة أو إلى الأنيميا (فقر الدم).. كما أن هناك أمراض عضوية مختلفة تظهر علاماتها بالأظافر.. ففي أنيميا نقص الحديد تظهر الأُظافر مملعقة.. أي شبيهة بالملعقة (Spooning of the nails).. وفي بعض أمراض الكبد تأخذ الأظافر كذلك شكلاً مشوّهاً مميزاً.

إرشادات للعناية بسلامة أظافرك:

كثيراً ما تتعرض ربّات البيوت لضعف وتشوهات بالأظافر بسبب كثرة تعريضها للماء والصابون أو للمنظفات الكيمياوية المختلفة أثناء الغسيل.. وحل هذه المشكلة بسيط، وهو أن ترتدي المرأة المعرضة لذلك قفّازاً أثناء الغسيل لفترة طويلة أو عند استعمال مواد كيمياوية في الغسل.. وعليها أن تبادر بخلعه عن اليد مباشرة بمجرد الانتهاء من العمل.

لا بد للعناية بصحة الأظافر من العناية بالتغذية الجيدة لأنه، كما سبق التوضيح، يؤدى سوء أو نقص التغذية إلى ضعف الصحة العامة بما في ذلك صحة الأظافر. كما يجب علاج هذا الضعف أو الأنيميا بالفيتامينات والمعادن اللازمة.. وأهم معدن الحديد.

ويجب ملاحظة أن المرأة تتعرض لأنيميا نقص الحديد أكثر من الرجل بكثير بسبب النزيف الشهري المتكرر وأعباء الحمل والولادة.. مما يضر بسلامة أظافرها.. ولذا يجب عليها مراعاة هذه الناحية بالإقبال على تناول المأكولات الغنية بالحديد مثل البنجر والسبانخ والكبدة والبيض والبطاطس والخضراوات واللحوم.. ويعتبر البنجر هو أغنى هذه المصادر بالحديد.

● كما يجب مراعاة الآتي:

- عدم استعمال المانيكير بكثرة لأن كثرة استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف. ولاحظي كذلك أن استخدام المانيكير لا يجوز لأداء فريضة الصلاة.. ولذا فلا داعي له على الإطلاق.

- تجنبي تنظيف أو تقليم الأظافر وهي مبللة لأن ذلك يعرضها للتقصف.

- لا تبالغي في جعل أظافرك طويلة حتى لا تتعرض للإصابة.

- عالجي أي عدوى فطرية تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها يطول.. فعليك استشارة الطبيب متى لا حظتي أن أظافر بعض الأصابع صارت سميكة جافة فاقدة للبريق.

وصفة لصلابة الأظافر

ادهني أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.

★ **والآن أقدم لك سيدتي بعض الوصفات المفيدة لصحة وجمال اليدين والأظافر.**

العناية بجمال القدمين

● **القدم الجميلة.. تُكمل جمال المرأة..**

قدم المرأة، وإن كانت مستترة أغلب الوقت، فإن ظهورها قد يُكمل جمالها أو قد يسيىء إليه رغم مالها من محاسن. والقدم الجميلة، هي ذات الهيكل العظمي المتسق والمعتدل الحجم.. وهذا ليس لأحد سلطة في تغييره أو استعداله.. لكن باقي مواصفات القدم الجميلة يمكن لا شك اكتسابها.. وهذه مثل النظافة العامة، ونظافة الأظافر على وجه الخصوص، وحُسن تقليمها، والأهم من ذلك عدم انبعاث رائحة منفّرة من القدم.. فالروائح بصفة عامة لها دور كبير، قد لا يستهان به أحياناً،

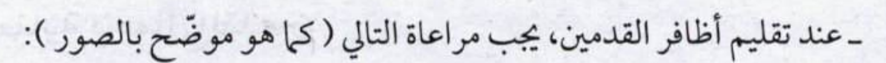
كمنشّطات أو كمحبطات لانجذاب الرجل لزوجته.

إرشادات للعناية بجمال القدمين:

ـ لتتجنبي رائحة القدم الكريهة، تجنبي أحذية من الجلد الصناعي وكذلك الجوارب المصنوعة من ألياف صناعية (كالنايلون) لأنها تضر بسلامة الجلد، وتساعد على بلولة القدم، مما يهيىء الفرصة للإصابة بالفطريات، وانبعاث رائحة كريهة.. والمطلوب هو الاعتماد على المواد الطبيعية أي الجلد الطبيعي والجوارب المصنوعة من القطن أو الصوف.

ـ يجب الإسراع باستشارة الطبيب متى لا حظت حدوث إصابة فطرية بالقدم (تينيا).. وهي تظهر عادة في صورة تسلخات بالجلد بين الأصابع مع انبعاث رائحة كريهة..

ـ تهوية القدمين يومياً لأطول فترة ممكنة يضمن إلى حد كبير المحافظة على سلامة الجلد من الإصابة بأي عدوى. ولا شك أن المواظبة على أداء الصلوات تحقق أفضل عناية بالقدمين لما يوجبه الوضوء من تهوية القدمين وغسلهما يومياً خمس مرات.. وهذه نظافة ما بعدها نظافة..



ـ عند تقليم أظافر القدمين، يجب مراعاة التالي (كما هو موضّح بالصور):

(١) يجب قص الأظافر من الأطراف وعدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد.

(٢) عند استخدام المبرد، يُراعى أن تكون الحركة في اتجاه واحد حتى لا تتعرض الأظافر للتقصّف والإصابة.

زيت القرنفل ـ لتجميل القدمين وتسكين الآلام:

المكونات:

ـ ٦ نقط زيت قرنفل.



ـ ٥ ملاعق كبيرة زيت سمسم.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً، ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين.

حمّام عُشبي ـ للعناية بجلد القدمين والتخلّص من الآلام:



المكونات:

ـ ملء حفنة يد من نبات Lady's bedstraw.



ـ ٥٧٠ مل ماء مغلي.

التحضير والاستخدام:

ينقع العشب في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

يضاف من هذا المنقوع حوالي ٢٨٥ مل إلى حمام ماء دافىء للقدمين.. ثم تُغطّس القدمان بهذا الحمام حتى يزول عنهما أي تعب، ثم تجفف القدمان، ويدهن الجلد بكمية صغيرة من الكحول النقي أو بزيت الحصالبان.

حمام من الأعشاب للقدمين المتعبتين:

المكونات:

ـ ٥ ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف.

ـ ٧ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.

ـ ٣ ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف.

ـ ٥ ملاعق كبيرة من البابونج المجفف.

ـ ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.

- **التحضير والمكونات:**

تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع في زجاجة محكمة الغلق.. وعند الإحساس بوجع بالقدمين، يُؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة من هذه الأعشاب ويُصبُّ عليها ماء مغلي (٣, ٢لتر)، ويسخن وعاء الأعشاب لمدة ٥ دقائق مع تغطيته أثناء ذلك.. ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفّى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين.. ثم تُغطّس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه..



يؤدى هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق.

وبعد انتهاء الحمام تُجفف القدمان، ويدهن الجلد بزيت مناسب مثل زيت الحصالبان أو بزيت زهر الأُقحوان.. فذلك أفضل.



- **حمامات أُخرى لعلاج ألم القدمين:**

ـ حمام الملح (ملح الطعام):

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

ـ حمام ملح أبسون (الملح الأنجليزي):

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس.

ـ حمام خل التفاح:

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

ـ حمام النعناع:

يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة:

سواء مع استخدام الماء الصِّرفْ في عمل الحمام، أو مع إضافة بعض الأعشاب إليه، فإن تكرار عمل هذا الحمام الدافىء للقدمين يؤدي لفوائد متعددة، وهذه تشمل:



- ينشط الدورة الدموية بالقدمين، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.
- تدفئة القدمين الباردتين.
- يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب، وتجميل القدمين بصفة عامة.
- يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوّه القدم.



- يلطف القدمين المجهدتين.
- يساعد على زوال تمدد الأوردة (الدوالي).
- يجدد النشاط والحيوية.
- يساعد على تصريف تورّم رسغ القدم.
- له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.
- يساعد على تسكين الصداع.

وصفات مختارة

وصفات مختارة لجمال عينيك

العيون القاتلة !!

تستحق العيون أن تحظى باهتمام وعناية، وليس لأنها عضو للرؤية فحسب، ولكن لأنها أيضاً عضو جمالي له جاذبيته الخاصة فيما ينطق به من نظرات.. وفيما يظهر به من ألوان.. وفيما يزينه كذلك من حواجب ورموش وأجفان..

فليس غريباً أن يكون للعيون مكانة بارزة في وصف جمال النساء وفي قصائد الشعراء.

ومن المسلّم به، أننا لا نستطيع أن نغيّر شكل أعيننا لتكون أجمل مما هي عليه ! لكنه من الممكن للمرأة أن تضيف لمسات من الجمال لعينيها، وأن تتغلب على بعض ما يظهر بها من مشاكل تسيىء إلى جمالها، فتبرزها في أحسن صورة.. وذلك بالاستفادة من بعض الوصفات الطبيعية السهلة لتجميل العيون.

- **كمادات الخيار... لتبييض جلد العينين:**

من مشاكل العيون ـ الجمالية ـ الشائعة خاصة بين الفتيات الشكوى من وجود اسوداد بالجلد أسفل العينين أو ما يسمى بالهالات الغامقة.. وعلاج هذه المشكلة سهل ميسور.. ويكون بالمداومة على عمل كمادات من شرائح الخيار الطازج للعينين.. وذلك بتغميض العينين، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعين.. مع الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة. ومن المناسب جداً أن يجرى عمل هذه الكمادات أثناء الاسترخاء في ماء الحمام أثناء عمل حمامات التجميل التي سبق توضيحها.

- **كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أُخرى، مثل:**

ـ كمادات من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون.

ـ كمادات شرائح البطاطس (كبديل لشرائح الخيار).

ـ كمادات عصير النعناع.

ـ دهان الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز وربع

ملعقة صغيرة من عصير النعناع.

- كمادات شاي دافىء لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق.

كما يجب لعلاج هذه الهالات تجنب الإجهاد النفسي أو الجسماني وأخذ قسط كاف من النوم والاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية وغني بمعدن الحديد على وجه الخصوص.. إذ أن اضطراب هذه الأُمور هو الذي يؤدي لظهور الهالات السوداء في أغلب الحالات.

عجينة النعناع - لعلاج التورّم تحت العينين:

التورم الذي يظهر تحت العينين قد يرجع لأسباب بسيطة مثل قلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب، وقد يتعلق كذلك بوجود مرض بالكلية.

ويمكن العمل على زوال هذا التورم بالمداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجينة:

المكونات:

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كزبرة.
- أوراق شاي.

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض، وتُفرم لعمل عجينة متماسكة.

وصفات أخرى:

- **كمادات للعين بمحلول ملح دافىء.**

ـ تمسح العينان بالماء المثلّج.. ثم تجفف، وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.

زيت اللوز ـ لعلاج التجاعيد حول العينين:

تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه وذلك لتعرض الجلد بهذه المنطقة للشد المتكرر أثناء تعبيرات الوجه المختلفة كالضحك مثلاً.

ويساعد استعمال الوصفة التالية بصفة منتظمة على تليين الجلد بهذه المنطقة مما يجعله أشد مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات.

- **المكونات:**

ـ ٢ ملعقة كبيرة من اللانولين.

ـ ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

- **التحضير والاستعمال:**

يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه زيت اللوز، ويقلب الاثنان جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة. تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يومياً.

- **وصفات أُخرى:**

ـ كمادات شرائح البطاطس.

ـ دهان زيت الزيتون.

ـ يمكن الاستفادة من الوصفات السابقة المضاد للتجاعيد.

ويجب مراعاة ألاّ يصل المستحضر إلى فتحة العين.

- **حمامات تجميل العين (Eyebath)**

حمام العينين.. هو عبارة عن غسلهما بمحاليل خاصة.. وذلك بوضع المحلول

في وعاء، وتفتيح العينين عدة مرات في هذا الوعاء.

وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.

وهناك أنواع كثيرة من السوائل المستخدمة في عمل هذ الحمامات مثل:

- عصير التفاح الطازج.



- عصير الجزر الطازج.
- ماء الورد.



- محلول الملح.
- الماء البارد.

ماء الورد ـ لتجميل العينين:

تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد، ويستخدم المحلول في غسل العينين.

محلول الملح ـ لغسل العينين:

يستخدم محلول ملحي مخفف في عمل الحمام.. وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

الماء البارد:

يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أي إضافات لغسل العينين.

يُملأ فنجان بالماء البارد، وتُغمس فيه إحدى العينين، وتُفتح وتُغمض مرتين، ثم يرفع الرأس للوراء، ويعاد غسل العين نفسها. ثم يكرر ذلك للعين الأُخرى مع مراعاة تجديد ماء الفنجان.

العناية برموش العين

زيت الخروع

يعتبر زيت الخروع من أفضل المواد الطبيعية للعناية برموش العين.. فهو إذا ما استخدام بطبقة رقيقة في دهان الرموش بصفة يومية كل مساء أتى بنتائج باهرة تظهر في زيادة سُمك الرموش وأطوالها.

عليك بالكحل البلدي:

من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العينين والرموش استعمال الكحل المصنوع من « اللبان الدكر ».. ويقال: إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العينين.

لا تسرفي في استعمال « الماسكرا »!

للعناية بسلامة العينين يجب تجنب استعمال « الماسكرا » لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش، ويجب تجنب استعمالها تماماً في حالات ظهور أي أعراض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيّج الجفون.

تجميل الفم والأسنان والشفاة

بودرة المريمية ـ لتبييض الأسنان وتعطير الفم:

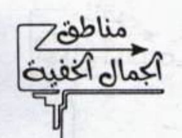
المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من أوراق المريمية الطازجة.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال:

تُوضع الأوراق والملح في وعاء ويدق عليهما بآلة قوية (مثل يدل الهون) لعمل عجينة. ثم توضع العجينة في فرن دافىء حتى تصبح صلبة. ثم تُسحق مرة أُخرى



لعمل بودرة.. وتحفظ هذه البودرة في زجاجة محكمة الغلق.

هذا المستحضر من المستحضرات الفعالة في العناية بصحة وجمال الفم.. فهو يعمل على مقاومة نخر الأسنان (التسوّس)، ويزيل صُفرة الأسنان والبقع المترسبة عليها.. كما أنه مُعطّر جيد الفم.

غرغرة الملح و« البيكنج بودر » ـ لتقوية اللثة وتعطير الفم:



المكونات:

ـ ٣ ملعقة كبيرة من بودرة الخبيز (بيكنج بودر).

ـ ٣ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.



التحضير والاستعمال:

تُخلط البودرة والملح خلطاً جيداً، ويحفظ الخليط في زجاجة مغلقة. ويستخدم هذا المستحضر كغسول للفم (غرغرة) وذلك بإضافة ملعقة صغيرة إلى نصف كوب ماء دافىء.

يؤدي استعمال هذه الغرغرة بصفة منتظمة إلى تقوية اللثة، بالإضافة لأنها تعطّر الفم.

طلاء للشفاه من العسل

المكونات:

ـ ٦ ملاعق صغيرة عسل نحل نقي.

ـ ٤ نقط ماء حصالبان.

التحضير والاستعمال:

يخلط العسل جيداً بماء الحصالبان.. ويستخدم الخليط في دهان الشفاه قبل النوم.. يعمل هذا المستحضر على تطرية الشفاه، وتجميلها، وتقوية أنسجتها.

زيت الخروع ـ لصقل وتلميع الشفاه:

المكونات:

ـ ١ ملعقة صغيرة زيت خروع.

ـ ٩ ملاعق صغيرة لانولين.

- **التحضير والاستعمال:**

تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة... تُستخدم كمية بسيطة من هذا الخليط في دهان الشفاه.

رماد الخبز ـ وصفة فعّالة لتبييض الأسنان:

- **المكونات:**

ـ قطعة خبز أو بقسماط.

ـ ملعقة صغيرة من عسل النحل.

- **التحضير والاستعمال:**



تُحرق قطعة الخبز على النار حتى تصبح سوداء تماماً.. ثم تُسحق لتحويلها إلى رماد ناعم.. يخلط هذا الرماد مع عسل النحل لصنع عجينة.

تستخدم هذه العجينة في دعك الأسنان. هذه الوصفة لها نتيجة باهرة في تبييض الأسنان وإزالة مختلف الرواسب والصبغات.. وستلحظين ذلك بنفسك بعد أول تجربة.

طلاء من شمع العسل ـ للشفاه المشققة

- **المكونات:**

ـ ٣ ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

ـ ٣ ملاعق صغيرة زيت لوز.

- **التحضير والاستعمال:**

يسخن الشمع على نار هادئة حتى يذوب ثم يُقلّب مع الزيت لعمل خليط



متماسك. يستخدم هذا الخليط بكمية وفيرة في دهان الشفاه المشدوخة.

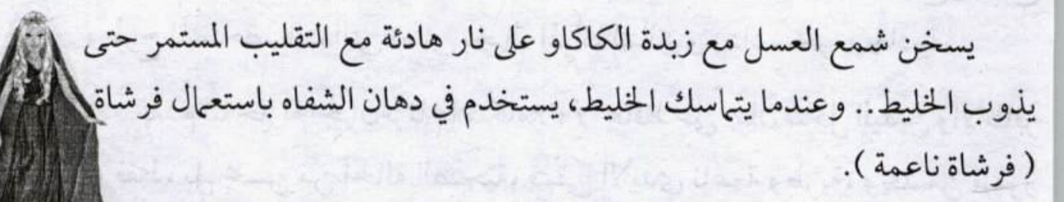
زبدة الكاكاو ـ لصقل الشفاه وعلاج التشققات:

المكونات:

ـ ٦ ملاعق صغيرة زبدة كاكاو.

ـ نصف ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

التحضير والاستعمال:



يسخن شمع العسل مع زبدة الكاكاو على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الخليط.. وعندما يتماسك الخليط، يستخدم في دهان الشفاه باستعمال فرشاة (فرشاة ناعمة).

يؤدي هذا المستحضر إلى صقل الشفاه وتلميعها.. كما يقاوم ظهور التشققات أو التقشف بها.



العناية بالأظافر

طرق رائعة للعناية بالأظافر:

الجمال العصري يؤكد أن الإطلالة المتميزة تعني الاهتمام بكل تفاصيل الجمال، من الرأس وحتى أخمص القدمين، ولذا اهتم خبراء الجمال بوضع البرامج وطرح المستحضرات التي تعتني بجمال المرأة، لتتألق وتزداد سحرا وجاذبية.

يقدم لنا خبراء الجمال برنامجا متكاملا، لا يحافظ على جمال شكل اليدين والأظافر فقط، بل يحسن من الحالة الصحية، فتبقى الأيدي ناعمة وطرية، ويحد من ظهور علامات التقدم في العمر.



خطوات العناية

- **الخطوة الأولى:**

ترطيب اليدين والأظافر طريقة مثلى للحفاظ على صحة ونعومة اليدين، إلى جانب اتباع نظام تغذية صحي، من خلال تناول أطعمة غنية بفيتامين البيوتين، مثل البيض والصويا بكافة أنواعها، والكبد والتفاح والحمضيات، فهذه الأطعمة تساعد على بريق الأظفار ومرونتها.

- **الخطوة الثانية:**

أزيلي الطلاء القديم باستخدام لفافات من القطن المبلل بمزيل طلاء الأظافر.

- **الخطوة الثالثة:**

تخلصي من آثار الطلاء وما يتركه من اصفرار، وذلك بغسلها بمحلول من

الليمون والحليب، اعصري ليمونة كاملة في كوب من الحليب واغمري فيه الأصابع مدة أربع دقائق، ثم اغسليها وجففيها.

- **الخطوة الرابعة:**

استخدمي ورق الصنفرة الخاص بتهذيب الأظفار، ولا تستخدمي المبرد المعدني، حتى لا تتسببي في تشقق الأظفار، وابردي في اتجاه واحد. فابدئي من الزاوية إلى الوسط في اتجاه واحد، وامنحي الظفر الشكل المناسب. فمثلا إذا كانت قاعدة الظفر بيضاوية، فيلائمك أن تبدو على شكل مربع، وإذا كانت بزوايا حادة، فاجعلي الأظفار على شكل بيضاوي.

- **الخطوة الخامسة:**

اغمري أظفارك في الماء الدافئ والصابون لتطرية الحواف، ثم ادفعي الحواف إلى الخلف إلى قاعدة الظفر، بنقرات خفيفة، بعدها اغسلي يديك بالماء.

- **الخطوة السادسة:**

ضعي المحلول السائل "اللوسيون" وافركي الأظفار، ثم امسحي الحواف الحادة بمزيل الطلاء بشكل خفيف لتنعيمها.

- **الخطوة السابعة:**

قومي بعدها بطلاء طبقة الأساس، كقاعدة لطلاء الأظفار، فهي تحمي وتقوي لظفر، وفي حالة الأظفار الضعيفة ننصحك باستخدامه يوميا لتقويتها.

- **الخطوة الثامنة:**

اليدان الآن أصبحتا جاهزتين لوضع الألوان، اختاري الألوان الفرنسية التي نح الأيدي جمالا وجاذبية، وتضم تشكيلة من الأبيض الشفاف والعاجي والوردي، ضافة إلى الليلكي الفاتح، وفي هذه الخطوة نضع طبقة رقيقة من الطلاء؛ لأن السميكة

تتقشر بسهولة، دعيها مدة دقيقتين حتى تجف تماما.

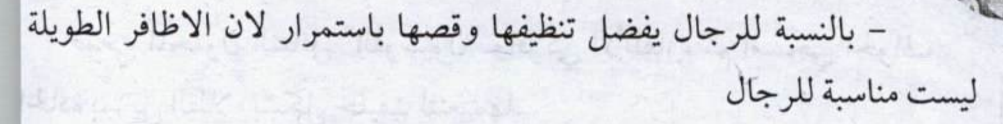
ثم قومي بوضع اللون المراد واتركيها حتى تجف، ثم ضعي طبقة أخيرة باستخدام الطلاء الشفاف السطحي كطبقة نهائية فوق الطلاء.

وهكذا تحصلين على أظفار جميلة وطبيعية وصحيحة تبرز صورة جمالك المتكامل.

كيفية العناية بالأظافر الضعيفة

الأظافر جزء هام من اليدين التى هى عنوان الجمال فالأظافر المنسقة النظيفة تدل على مدى نظافة واهتمام وأناقة صاحبها بنفسه فلابد ان نعطيها جزءاً من الاهتمام والعناية وأن نعرف كيف نهتم بها بطريقة صحيحة وكيف نهتم بها إذا كانت ضعيفة وغالبا ضعف الأظافر يأتى من طريقة العناية السيئة فلنتعلم قواعد العناية الصحية والصحيحة للأظافر وكيفية العناية بالأظافر الضعيفة مع خبير التجميل حسام المراغي

قواعد العناية الصحية بالأظافر



- بالنسبة للرجال يفضل تنظيفها وقصها باستمرار لان الاظافر الطويلة ليست مناسبة للرجال

- نظافة الأظافر بفرشاة وقصها وبردها باستمرار

- نظافة وتعقيم مبرد الأظافر وتغير المبرد كل فترة ويمكن تعقيمه بنقع المبرد فى ماء ساخن لمدة ٦٠ ثانية

- عدم الإفراط فى العناية بالاظافر فلا تبرد الاظافر بشكل يومى يكفى بردها مرة واحدة اسبوعيا

- استخدام المرطبات حول الاظافر لتغذيتها

- لا يوضع المانكيير على الجلد لانه يسد المسام المغذية للظفر فقط على الاظافر وترك فترة مابين الجلد والظفر

- وضع طبقة من الباس كودbase Coat خاصة قبل وضع طلاء الأظافر لانه يعمل على تنفس الأظافر

- عمل فترة راحة للأظافر من طلاء الأظافر ولو يوم فى الاسبوع ويفضل فترة أطول

- التقليل من استخدام الاسيتون "مزيل طلاء الاظافر" لانه يسبب اصفرار الاظافر وكذلك السجائر

- يستحسن استخدام الأسيتون الخالي من مادة الأسيتون لأن الأسيتون العادي يجفف الأظافر وبالتالي تجف المواد المرطبة والدهون اللاصقة للطبقات فبالتالي يضعف الأظافر.

- يراعى عدم الضغط على الأظافر أثناء إزالة طلاء الأظافر

لتقوية وصحة وتطويل الأظافر الضعيفة

- تناول كل ما يحتوى من كالسيوم وبروتين وفيتامين

- عدم قضم الأظافر لان هذه العادة السيئة تسبب فى تقصف وعدم تطويل الأظافر

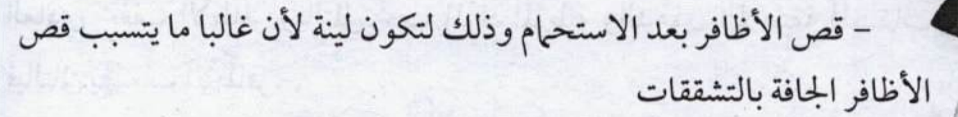
- عمل وصفة بسيطة جدا تنقع الاظافر بزيت الزيتون الدافىء لمدة دقيقتين يوميا

حافظي على صحة أظافرك لتصبح أكثر طولا:

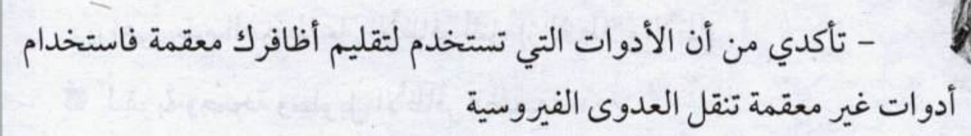
الرجال لا يحبون الأظافر، الرموش المستعارة ولا يحب الرجال أيضا الأظافر القصيرة جدا ولا الرموش التي لا تكاد تظهر فحافظى على صحة اظافرك لتصبح اكثر طولا، حيث تنمو أظافر اليد حوالي ٥, ٠ ملم في الأسبوع مع نمو أسرع في

الصيف من فصل الشتاء فالأظافر بها العديد من النهايات العصبية التي تجمع معلومات حسية وترسلها للدماغ فأي ضرر بأظافرك يمكن أن يؤثر على النهايات العصبية تحت الأظفر والتي تعطي اللون الوردي للأظافراضافة الى ان مظهرها غير اللائق يؤثر على ثقة المرأة بنفسها وبجمالها، وبالرغم من أن نمو الأظافر الطبيعي هو بمعدل ٥, ٠ ملم الا أن فى حالة اى مشاكل بالأظافر هذا المعدل ينخفض الى ٣, ٠ ملم في الأسبوع أي أن الظفر يستغرق من ٦ ألى ٨ أشهر لينمو من الجذور إلى الحافة الحرة والتي عندها يكون الظفر مرئي وإلى أن ينمو بشكل كامل يستغرق من ١٢ إلى ١٨ شهر فحافظي على أظافرك لأنها جزء لا يتجزأ من جمال أي سيدة

- عاملي أظافرك بلطف ورطبيهم دائما فعندما ترطبين يدك تأكدي من وصول المرطب لأظافرك أيضا



- قص الأظافر بعد الاستحمام وذلك لتكون لينة لأن غالبا ما يتسبب قص الأظافر الجافة بالتشققات



- تأكدي من أن الأدوات التي تستخدم لتقليم أظافرك معقمة فاستخدام أدوات غير معقمة تنقل العدوى الفيروسية

- من الخطأ حك الأظافر بقوة أثناء تقليم الأظافر بالصالونات لذا تأكدي من أن من تقوم بتقليم أظافرك خبيرة ومختصة بالعناية بالأظافر أو تعلمى كيفية برد اظافرك

- برد الأظافر بالمبرد على شكل مربع يزيد من قوة تحملها فالأظافر الدائرية قابلة للكسر أكثر.

- إذا كانت أظافرك هشة فأفضل شيء تفعلينه هو إبقائها قصيرة أو بطول متوسط

- حاولي بين فترة وأخرى أن تريحي أظافرك من الطلاء

- تقليل كمية مزيل طلاء الأظافر المستخدمة لأنها تسبب الجفاف

- قضم الأظافر عادة سيئة جدا وتسبب التلف المستمر لأظافرك ومظهر غير لائق

- الأظافر مصنوعة من طبقة سميكة من بروتين الكيراتين الشفاف وخلايا تعمل كاللاصق فتربط جزيئات الكيراتين مع بعضها البعض لإعطاء الظفر الصلابة لكن مع التعرض المستمر للماء أو المنظفات المنزلية نعرض هذة الخلايا اللاصقة للتلف والتي بدورها تؤدي لهشاشة بالأظافر ولتجنب هذة المشكلة استخدمي دائما زيت خاص بالعناية بالأظافر ليغلف الأظافر وارتدي القفازات عند ممارسة أعمالك المنزلية.

وصفات للعناية بالأظافر فى فصل الشتاء

الأظافر جزء من الجسم كالبشرة والشعر يتأثر بتغير الفصول وخاصة فصل الشتاء حيث تتعرض اليد والأظافر للماء البارد فى أغلب الأوقات فتفقد قوتها وتصبح ضعيفة هشة وقد تتعرض لتغير لونها أو الاصفرار لذلك تقدم خبيرة التجميل دعاء الغزالى وصفات طبيعية لعلاج مشاكل الأظافر وخاصة فى فصل الشتاء

- **الأظافر الضعيفة** يفضل استخدام خل التفاح ويدهن به الأظافر لمدة ساعتين فى اليوم لمدة ١٥ يوما وبالنسبة للأظافر الهشة سهلة الكسر تغسل اليدين جيدا وتغمس الأظافر فى نصف ليمونة لمدة خمس دقائق يوميا كى تستعيد قوتها وصحتها أما عن علاج تقصف

- **تشقق وتقصف الأظافر** تناول فص من الثوم يوميا كل صباح لمدة شهر وهناك وصفه طبيعية لعلاج تقصف وتشقق الأظافر وهى عبارة عن زيت الزيتون أو زيت السمسم بحيث توضع أطراف الأصابع فى زيت الزيتون أو السمسم مصاحب له تدليك خفيف للأظافر فى الاتجاه من أعلى لأسفل

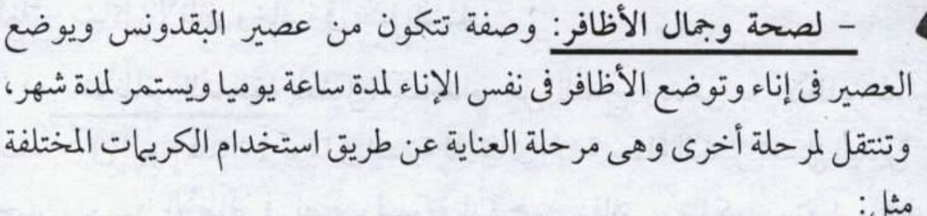
- **اصفرار الأظافر** فأحيانا تتلون الأظافر باللون الأصفر نتيجة تكرار وضع طلاء الأظافر أو تدخين السجائر لذلك يفضل تنظيف الأظافر بنصف ليمونة مرة والمرة الثانية بقشرة الليمونة وحتى تنالين أظافر قوية استخدمي زيت الخروع وزيت الزيتون كدهان يومي قبل النوم

- **تغذية الأظافر** يمكن استخدام صفار بيضة و٤ ملاعق صغيرة من ملح الطعام و٤ ملاعق صغيرة من زيت الخروع وملعقة صغيرة من العسل الأبيض، ثم تخلط المكونات ويوضع الخليط فى زجاجة ويستخدم مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل قبل النوم

- **تغذية وتنعيم الأظافر** خليط مغذى ومنعم مكون من بياض بيضة وملعقة صغيرة جلسرين وملعقة صغيرة عسل، بالإضافة إلى نصف ملعقة صغيرة دقيق، ثم يوضع الخليط على الأظافر ويترك يعمل طوال الليل



- **لتغذية وترطيب اليدين والأظافر:** تتكون من صفار بيضة وملعقة صغيرة من زيت عباد الشمس ثم تخلط المكونات جيدا حتى تصير عجيناً وتدلك الأيدى والأظافر أيضا ثم تشطف اليدين والأظافر بالماء



- **لصحة وجمال الأظافر:** وصفة تتكون من عصير البقدونس ويوضع العصير فى إناء وتوضع الأظافر فى نفس الإناء لمدة ساعة يوميا ويستمر لمدة شهر، وتنتقل لمرحلة أخرى وهى مرحلة العناية عن طريق استخدام الكريمات المختلفة مثل:



كريم للعناية بالأظافر: يتكون من معلقتين كبار من زيت زيتون أو زيت اللوز ومعلقتين كبار من عسل نحل وبياض بيضة، ثم يضرب بياض البيضة ويخلط مع باقى المكونات ويدهن بالخليط الأظافر من جذورها حتى نهايتها مع التدليك الخفيف

كريم لتقوية وجمال الأظافر: يتم عمل وصفة من ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون و٣ ملاعق صغيرة من خل التفاح وصفار بيضة واحدة ثم تخلط المكونات ويوضع الخليط فى زجاجة ويستخدم بصفة متكررة ككريم للأظافر

٨ نصائح لأظافر قوية وطويلة

قمة جمال يد الفتاة وجاذبيتها التى تدل على مدى عنايتها بنفسها وجمالها تكمن

فى اظافر صحية وقوية ومهندمة وطويلة آحيانا حسب الموضة ويأتى طلاء الأظافر المانكير ليبرز جمالها ولكن هناك من يعانى من مشاكل بالأظافر يجعلها لا تظهر بمظهر راقى يليق بفتاة جميلة وأنيقة من حيث الأظافر الضعيفة الهاشة وتشقق الأظافر وتكسرها لهذا لابد من اتباع تلك النصائح للحصول على أظافر طويلة وقوية

التغذية السليمة: احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لنمو وصحة الأظافر ومن أهمها الكالسيوم، والحديد، والزنك

لا لقضم الأظافر: قضم الأظافر عادة سيئة ناهيك عن أثر تلك العادة في تشويه شكل الأظافر واليدين عموما، احرصي تماما على التوقف عن ذلك

تقليم الأظافر: احرصي على تقليم أظافرك بطريقة صحيحة لتجنب تعرضها للكسر والتلف

زيت الزيتون: يعتبر زيت الزيتون علاجا طبيعيا لمشكلة تشقق وضعف الأظافر فاحرصي على دهن أظافرك باستخدام زيت الزيتون لأنه يعمل على ترطيب الإهاب منبت الظفر كما يحتوي على الفيتامينات المهمة لصحة ولمعان الأظافر

الترطيب: احرصي على ترطيب يديك وأظافرك بالكريم المرطب خصوصا قبل النوم وبعد إزالة المناكير حتى لا تبدو الأظافر شاحبة

مقوي الأظافر: استعملي مقوي الأظافر عندما محاولتك إطالة أظافرك لأنه يساعد على تقوية الأظافر اللينة ومنعها من التكسر بسهولة

طلاء الأظافر الجيد: استخدمي طلاء الأظافر أو المناكير من نوعية جيدة للحفاظ على قوة أظافرك لأن كثرة استخدام المناكير الرخيص يحتوي على مكونات قد تضر بصحة وشكل الأظافر على المدى الطويل

مزيل الطلاء: من الأفضل استعمال مزيل طلاء الأظافر الخالي من الأسيتون كما ينصح بعدم استعمال مزيل الطلاء بكثرة لأنه قد يؤدي إلى تلف الأظافر

كيفية تقوية الأظافر بالعناية الخارجية

صحة وتقوية وتطويل الأظافر بعد العناية الداخلية بتناول الأغذية والفيتامينات الضروية لبناء أظافر قوية تكتمل بالعناية الخارجية بالأظافر التى تشتمل على عدة نصائح للمحافظة على الظفر سليما لان بعد الأخطاء الخارجية يمكن ان تتسبب فى تكسير وتقصف وأصفرار الأظافر او إزالة اللمعة الطبيعية لظفر او حدوث التهابات موضعية او الأمراض التى تصيب الاظافر

- عدم إطالة الأظافر بصورة غير طبيعية وقص الأظافر بانتظام من الأطراف وليس من الجوانب فأهم نقطة بتقليم الأظافر هي تقليمها باتجاه واحد لمنع تشقق الظفر وتقصفه وطبعا عدم قضم الأظافر



- تجنب المبرد المعدني والاستعاضة عنه بآخر مصنوع من ورق الصنفرة او الكرتون وبردها في اتجاه واحد حتى لا يؤدي إلى تقصفها

- عدم إزالة الجلد الرقيق المحيط بالأظافر أو إرجاعه إلى الوراء لأن أي تكسر أو تقرح له يؤدي إلى حدوث التهابات موضعية ولا تقومى بقص الزوائد اللحمية الطبيعية التي تظهر علي الظفر لأن القص قد يسبب الالتهابات والأمراض

يمكن دهن الاظافر بكريم غني ثم نقعها في ماء دافيء لمدة عشر دقائق ثم ادفعيها إلي الخلف بواسطة مبرد الاظافر وقصيها بمقص صغير خاص بالأظافر

- يحذر الإسراف في استخدام طلاء الأظافر حتي لايجهدها وتكتسب لونا اصفر يصعب التخلص منه ويفضل اختيار أساسا مرطبا قبل وضع طلاء الأظافر

- يجب ألا ننسى نقطة مهمة جدا وهي ضرورة ترك الأظافر دون طلاء على

الأقل يومين في الأسبوع لترتاح وتتنفس فالطلاء يلحق الضرر بالأظافر حتى لو كنا نستعمل كريم الأساس تحته

- يفضل عدم استخدام مزيل طلاء الاظافر الاسيتون اكثر من مرة فى الاسبوع فلا تستعملي الاسيتون لازالة طلاء الاظافر بشكل مستمر لأنه قد يسبب ازالة اللمعة الطبيعية

- التخفيف من تعريض الأظافر للماء والصابون والمنظفات الكيميائية ومحاولة حفظ الأظافر جافة قدر الإمكان وضرورة حماية الأظافر بارتداء قفازات مطاطية مبطنة بالقطن عند القيام بالتنظيف المنزلي خاصة عند استعمال المواد الكيماوية كالصابون السائل

صحة وتقوية وتطويل الأظافر تبدأ بالعناية الداخلية:

يؤكد د. محسن سامي اخصائي الامراض الجلدية والأستاذ بطب قصر العيني أن مظهر الأظافر الخارجى مؤشر مهم على صحة الإنسان لأنها تعكس حالته الصحية مثل نقص فى بعض الفيتامينات يحتاج معها إلى نظام غذائى يشمل أنواعا معينة من الأطعمة التى تحتوى على عناصر ضرورية لبناء أظافر صحية وقوية تنعكس على الصحة العامة ومن أهم هذه العناصر الكيراتين وهو نفس البروتين الموجود في الشعر والبشرة وهناك عناصر غذائية ضرورية لعلاج الأظافر اللينة أو المتشققة أو الضعيفة التي يسهل كسرها أو المطاطية وغيرها وهذه العلامات المرتبطة بالصحة العامة تظهر علي الأظافر وتكشف عن وجود خلل ما بصحة الجسم ككل.

فعندما تظهر عليها بعض البقع البيضاء فهذا يشير الي نقص في عنصر الزنك أو إلي تعرض الأظافر لضربة شمس أو اصابة قوية وظهور إصفرار أو زيادة في سمك سطح الظفر هو دلالة علي الاصابة بمرض ما نتيجة تعاطي ادوية معينة

أما تتسم الأظافر بانحناءات غير طبيعية فهذا يعني وجود مرض ما بالجسم أو انه يعاني من نقص في الحديد

وتشير الخطوط الأفقية الي وجود مشكلة في النظام الغذائي او اجهاد عام والخطوط البيضاء تشير الي نقص في الكالسيوم

قد تكون الأظافر في حالة سيئة بسبب نقص في الفيتامين B الحبوب، خميرة البيرة، القمح، اللوز، الجوز، السمك، ثمار البحر أو بسبب نقص في الكالسيوم مشتقات الحليب والأملاح المعدنية الحديد، والمغنيزيوم، والزنك ويجب أيضا تناول أطعمة تحتوي علي فيتامين أ اذا كانت اظافرك جافة وتنكسر بسهولة.

<u>البروتين:</u> يجب الحرص علي تناول ٥٠ جراما من اللحم الأحمر أو السمك أو البيض مع تناول كوب من اللبن الحليب يوميا للحصول علي الكالسيوم والبروتين في وقت واحد

<u>الحبوب:</u> ضرورية للحصول علي فيتامين هـ وفيتامين ب المركب الي جانب المعادن وكلها تتوافر في الارز والخبز الاسمر والشوفان

الحديد: ويتوافر في الفاكهة والخضراوات الطازجة خاصة الباذنجان والجزر والسبانخ والجرجير والتوت والبطاطا مع ضرورة الاهتمام بعنصر الحديد علي وجه الخصوص اذا كانت اظافرك صفراء أو باهتة لأن ذلك يشير الي فقر في الدم

<u>**نقص الماء يسبب ضعف وتشقق الأظافر:**</u>

ينصح خبراء التجميل وأطباء الجلدية بتخصيص وقت قصير كل يوم أو على الأقل بضعة مرات أسبوعيا للاهتمام والعناية بحالة أظافرك ولونها وتركيبتها فغالبا الأظافر أكثر عرضة للتقصف والتشوة وبهتان لونها بسبب الحياة والانشطة اليومية التى تستخدم فيها اليدين بشكل عشوائى وتكون الاظافر هى الاكثر عرضة للإحتكاك الخطأ الذى يشوه جمالها وصحتها وأهم نصائح الخبراء الاهتمام بتناول أغذية ومقويات تحتوى على فيتامين A و C وفيتامين B١٢ والكلسيوم وحمض الفوليك والبروتين والزنك لصحة الاظافر الداخلية مما يجعل نمو الاظافر بشكل

طبيعي وتكون أقوى وغير عرضة للتكسر والتقصف كما لابد من تناول كمية كبيرة من الماء يوميا من ٨ أكواب الى ١٢ كوباً بشكل يومى للمحافظة دوما على ترطيب الجسم فالأظافر الضعيفة والمتشققة والهشة قد يكون ذلك بسبب نقص الترطيب والماء بالجسم فالماء يؤثر أيضا على صحة وجمال الشعر والبشرة ورشاقة الجسم

كما يشدد خبراء التجميل على تجنب استعمال الأظافر بمثابة أدوات ويعني ذلك عدم استعمال الأظافر لرفع الأشياء أو الاحتكاك أو الحفر أو القرص أو ما شابه فهذا يتلف الأظافر ويكسرها

وينصح مراعاة قص الاظافر وبردها من بعد التقصف وقصها فور تشققها أو تقصفها حتى تنمو بشكل جديد أقوى مما سبق فلن تبدو الاظافر جميلة ويليق بها المانكير إلا إذا كانت الأظافر مرتبة وخالية من العيوب لذا لابد من تلميع سطح الأظافر بمبرد من دون إفراط وكلما نما ظفرك أكثرعليك تلميع القسم الجديد النامي منه بحيث يبقى سطح الظفر كله ناعما ومصقولا

ينصح أيضا بتقليل إزالة الطلاء عن الأظافر لوضع آخر مكانه أكثر من مرة أو مرتين أسبوعيا لأن هذا يجفف الأظافر مع اختيار مزيل طلاء الأظافر محتوي على مكونات مرطبة

وصفات وكريمات طبيعية للعناية بالأظافر وجمالها

لاشك أن الوصفات والأعشاب الطبيعية لها تأثيرعلى العناية بالأظافر من حيث أنها تساعد على نموها جيدا وتقويتها وبعضها يساعد فى علاج الأمراض التى قد تظهر على الأظافر كالأصفرار وتقصف وتشقق الأظافر وضعفها وقابليتها للهشاشة والكسر فيمكن عمل وصفات طبيعية لدعك الاظافر أو نقعها بها أو عمل كريمات تدهن بها أو توضع بواسطة عود رفيع ملفوف طرفه بقطعة صغيرة من القطن على أن تغسل اليدين جيدا قبل وضع أى وصفة او كريم سواء كان طبيعيا او مستحضر تجميل لكى نضمن اكمل استفادة...

لعلاج ضعف الأظافر: تتكون من خل التفاح ويدهن به الأظافر لمدة ساعتين في اليوم لمدة ١٥ يوماً

للأظافر الهشة سهلة الكسر: تغسل اليدين جيد وتغمس الاظافر فى نصف ليمونة لمدة خمس دقائق يوميا لكى تستعيد قوتها وصحتها

علاج تقصف وتشقق الأظافر: تناول فص من الثوم النيه يوميا كل صباح لمدة شهر

وصفة لعلاج تقصف وتشقق الأظافر: من زيت الزيتون أو زيت السمسم بحيث تنقع أطراف الصوابع في زيت الزيتون أو السمسم مع عمل تدليك خفيف للأظافر في الاتجاه من أعلى لأسفل

للقضاء على اصفرار لون الاظافر: تدعك الأظافرك بنصف ليمونة مرة والمرة الثانية تدعك بقشرة الليمونة وهذا الاصفرار غالبا يكون نتيجة لدخان السجائر

لتقوية الأظافر: يستخدم زيت الخروع كدهان يوميا قبل النوم بزيت الخروع

وصفة لتقوية الأظافر: تتكون من زيت الخروع وزيت الزيتون يخلطوا ويوضع الخليط على الأظافر قبل النوم

لتغذية الأظافر: من صفار بيضة و٤ ملاعق صغيرة من ملح الطعام و٤ ملاعق صغيرة من زيت الخروع وملعقة صغيرة من العسل الأبيض ثم تخلط المكونات ويوضع الخليط في زجاجة ويستخدم مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل قبل النوم

تقوية اليدين والأظافر الضعيفه: توضع اليدين والأظافرفى ماء مذاب به ملح وليمون لمدة ١٠ دقائق من ٣ إلى ٤ أيام أسبوعيا

خليط مغذي ومنعم: يخلط بياض بيضة وملعقة صغيرة جلسرين وملعقة صغيرة عسل بالإضافة إلى نصف ملعقة صغيرة دقيق ثم يوضع الخليط على الأظافر ويترك يعمل طوال الليل

لصحة وجمال الاظافر: وصفة تتكون من عصير البقدونس ويوضع العصير في إناء وتوضع الأظافر في الأناء لمدة ساعة يوميا ويستمر لمدة شهر

كريم لتقوية وجمال الأظافر: يتم عمل وصفة من ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون و٣ ملاعق صغيرة من خل التفاح وصفار بيضة واحدة ثم تخلط المكونات ويوضع الخليط في زجاجة ويستخدم بصفة متكررة ككريم للأظافر

كريم للعناية بالأظافر: يتكون من معلقتين كبار من زيت زيتون أو زيت اللوز و معلقتين كبار من عسل نحل وبياض بيضة ثم يضرب بياض البيضة ويخلط مع باقي المكونات ويدهن بالخليط الأظافر من جذورها حتى نهايتها مع التدليك خفيف

كريم لتغذية وترطيب اليدين والأظافر: يتكون من صفار بيضة وملعقة صغيرة من زيت عباد الشمس ثم تخلط المكونات جيدا حتى تصيرعجينة وتدلك بيها الإيدي والأظافر جيدا ثم تشطف اليدين والأظافر

التغذية السليمة لأظافر صحية وجميلة

الأظافر كالشعر تماما ومايحتاجة الشعر قد تحتاجه الأظافر المكونة من الكيراتين كالشعر فالاهتمام بالصحة والتغذية الجيدة ومعظم المكملات الغذائية الخاصة بالشعر والمحتوية على البروتين وخصوصا البروتين الحيوانى والكالسيوم والكبريت وفيتامين د وفيتامين بى مهمة جدا لنمو وتغذية وقوة وصحة الأظافر وجمالها الخارجى فالأهتمام بالأكل الصحى والمنظم له تأثير أساسى ومهم جدا على العناية بالأظافر ومساعدة الأظافر على النمو جيداً وتقويتها وتقلل من الأصابة بأمراض الاظافر وضعفها وبهتان لونها فيجب أن نهتم فى غذائنا كوسيلة أساسية وهامة لمنع تقصف الأظافر والمحافظة على صحتها وشكلها الخارجى والداخلى لذلك كان لنا نظرة على التغذية الصحية المهم لصحة وجمال الأظافر..

يجب الاهتمام بوجود **البيض** فليس أقل من ٤ بيضات أسبوعيا لأنه يحتوى على

قدر كبير من الكبريت الذي يشكل حجر الزواية فى تكوين الأظافر الصلبة والشعر القوى والسليم

الاهتمام بتناول **الحليب** لزيادة نسبة الكالسيوم الموجود بالبيض واللبن وجميع العناصر الغذائية الغنية بالحديد الموجود بالبنجر والسبانخ والكبدة والكالسيوم والمكسرات وخاصة اللوز لأنه بيحتوي على الأحماض الأمينية المساعدة فى نمو الأظافر

تناول أنواع **البروتين** الأخرى كاللحوم والأسماك خصوصا الأسماك

تناول **الخميرة** البيرة يوميا لانها يتوفر فيها نسبة عالية من فيتامين ب كومبلكس وهو مايتوفر به الكولين اللازم لصلابة الأظافر

تناول **المكملات الغذائية والفيتامينات** التى تحتوى على كل ماسبق بحسب الحاجة كالحبوب المحتوية على الكيراتين وفتيامين ب وفتيامين د

مع تجنب **الأدويـة المحتوية** على **المضادات** الحيوية وخصوصا دواء التراسيكلين إلا عند الضرورة والحاجة إليها

الأهتمام **بالنوم الجيد ليلا** ليس أقل من ٦:٨ ساعات لراشدين و٩ ساعات لمراهقين وشرب الماء بكثرة ليس أقل من ٢:٣ ليتر يوميا أو مايعادل من ٨ إلى ١٢ كوب

العناية والمحافظة بصحة وجمال الأظافر

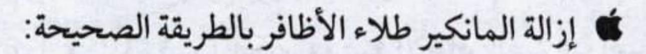
- تحتاج الأظافر أو الأنامل إلى عناية داخلية وخارجية كما يحتاج الشعر والبشرة إلى عناية وأهتمام داخلى وخارجى وهذا فقط للمحافظة على صحة وجمال الأظافر حتى لاتظهر بمظهر سيء مما يعيق جمال اليدين..
- من أهم العوامل التى تؤثر فى صحة وجمال وشكل الأظافر الخارجى عدة **عوامل داخلية** تتعلق بالتغذية الجيدة وشرب الماء وطول الظفر
- فلابد أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية الغنية بالحديد والكالسيوم

والمكسرات وخاصة اللوز لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية التي تساعد على نمو الأظافر مع الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم ليس أقل من ٢:٣ ليتر أي مايعادل من ٨:١٢ كوب ماء لأن للماء تأثير كبير على جمال وصحة الأظافروالشعر والبشرة عدم تطويل الأظافر بشكل مبالغ فيه وازيد من اللزوم لأن ذلك يؤدى ضعف الاظافر وهشاشها وتقصفها لأنه عبْ كبير على صحة الأظافر الداخلية والخارجية

- من أهم **العوامل الخارجية** التى تؤثر سلبا على نمو وصحة وقوة وجمال الأظافر والتقليم وأستخدام المبرد بالطريقة الخطأ وأستخدام الأظافر كوسيلة مساعدة فى أى عمل وكثرة وضع المانكير ووضع الأظافر الصناعية أضافة إلى التعرض لتدخين وأشعة الشمس
- التقليم بالقصافة او المقص عملية مهمة للأظافر لأنه ينشط الدورة الدموية ويحافظ على الأظافر من الكسر فتنمو من جديد بصحة جيدة لكن بحدود لأن كثرة تقليم الأظافر تؤدي إلى ضعف وهشاشة الأظافر مع الحذر عند قص الجلد الميت المحيط بالأظافرحتى لا نقص الجلد الحي لأنه يحمي منبت الأظافر من البكتيريا والتهاب الاظافر ونموها بشكل غير طبيعي
- وعند استخدام المبرد لتهذيب الأظافر والحصول على شكل معين لحواف الأظافر يراعى عدم بردها بقوة خصوصا من الزوايا مع
- مراعاة نظافة وغسيل المبرد بالماء على أن يكون المبرد خشبى وليس معدنى
- مع الحرص على عدم أستخدام الأظافر كوسيلة مساعدة فى الأعمال كمثلا فتح عبوة بها أو لتنظيف الأسنان فذلك يؤدى إلى تقصف وتشقق الأظافر وعموما يؤثر سلبا على صحة وقوة الأظافر
- تقليل التدخين قدر الإمكان وأن كان نهائيا يكون أفضل لأن التدخين

بيرسب على الأظافر ويجعلها مصفرة اللون بشكل غير محبب

- البعد عن استخدام الأظافر الصناعية لأن اللزق الذى يستخدم لتثبيت الأظافر الصناعية على أظافرك الطبيعية يدمر الأظافر من كل ناحية
- التقليل من وضع المانكيير وتقليل فترة وضعه على الأظافر لأنه من وسائل التى تعيق تنفس الأظافر
- الحرص على عدم استخدام الآخرين أدوات تهذيب وتجميل الأظافر الخاصة بك كالمبرد والمقص لأن هذا من شأنه نقل الأمراض والفطريات



إزالة المانكير طلاء الأظافر بالطريقة الصحيحة:

كما بشرة الوجه يزال من عليها الماكياج بطريقة معينة وبوسائل مخصوصة لذلك لكى نحافظ على صحة وجمال البشرة كذلك الأمر بالنسبة للأظافر فيزال من عليها طلاء الأظافر أو مايعرف بأسم المانكير بطريقة معينة وبأدوات مخصوصة لذلك حتى لاتتعرض لجفاف والتقصف والتشقق فلذلك ستحتاجين إلى بعض الإرشادات التى تركها لنا خبراء عن كيفية إزالة المانكير بطريقة صحيحة وماهى المستحضرات التى تستخدم فى ذلك لكى نحافظ على الأظافر ولكى تبدو جميلة دائما وذلك بالنسبة لأظافر اليدين والقدمين على حد سواء

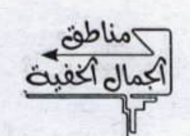
إزالة المانكير بالطريقة الصحيحة

- يتم إزالة المانكير أو طلاء الأظافر بأستخدام مزيل الطلاء وذلك بواسطة قطعة من القطن أو الشاش الطبى بعد وضع كمية من المزيل على القطن أو الشاش أتركى المزيل على الأظافر لمدة ١٠ ثواني ثم حركي قطعة القطن أو الشاشة للأمام والخلف عدة مرات ثم أزيليها بعد ذلك باتجاه الداخل بعد ذلك تحتاج الأظافر إلى مرطب ليحافظ على صحة ونعومة الأظافر ويمكن

أستخدام مرطب طبيعى يتكون من ١٠٠ ملي زيت خروع و١٠٠ ملى زيت زيتون وعصير ليمونة ثم قومي بتدفئة زيت الخروع مع زيت الزيتون ثم أضيفي عصير الليمون وضعي المقادير في طبق عميق وانقعي يديك فيه لمدة ١٥ دقيقة بعدها دلكي يديك قليلا ثم أغسليها وجفيفها جيدا وبذلك يكون ازالة المانكير بطريقة صحيحة مع العناية بالأظافر ينصح الخبراء في ذلك

- عند إزالته لا تستخدمي وسيلة لإزالة طلاء أظافرك غير مزيل الطلاء الخالي من مادة الأسيتون لان هذه المادة قد تسبب جفاف الأظافر وتلف الجلد المحيط بالأظافر وتجنبي أيضا استخدام الكريمات التي تحتوي على الكحول لأنها تضعف الأظافر مع عدم استخدام المزيل بعد ٦ شهور من فتح عبوته أو حسب صلاحيته لكي لا يوثر سلبا على الأظافر

ومن الأفضل استخدام مقوى للأظافر قبل وضع الطلاء



صحة وجمال الأسنان

تبيض الأسنان والحفاظ عليها من الاصفرار

اصفرار الأسنان السطحي الناتج عن تعاطي التبغ من التدخين أو كثرة شرب القهوة أو الشاي، أما الاصفرار الداخلي الناتج عن التقدم في السن أو حصول إصابات أو الاستخدام الزائد للفلورايد، وللحصول على حلول جذرية وسريعة اتبع النصائح التالية واستخدم ما يناسبك من تلك الوصفات الطبيعية لتبيض الأسنان والحفاظ عليها من الاصفرار

- يمكن تنظيف الأسنان بمعجون أسنان مبيض مرتين يوميا

- تأكد من تنظيف الأسنان جيدا والتخلص من بقايا الطعام بعد كل وجبة

- غسل الأسنان بالماء بعد تناول المشروبات التي تحتوي على صبغات غذائية

- وضع قليل من العسل الأبيض على فرشاة الأسنان مع المعجون المناسب لطبيعة الأسنان وتغسل بشكل طبيعى

- تناول الفراولة والتفاح والجزر والقرنبيط وغيرها من الفواكه والخضروات التى تساعد على تنظيف وتجنب اصفرار الأسنان حيث إن طبيعة الألياف عندما تمتزج مع اللعاب فى الفم تسمح بغسل وشطف بقايا الطعام ما بين الأسنان التى قد تسبب الاصفرار وتراكم البكتيريا وتسوسها

- هناك مجموعة من الخضروات والفواكه التى تستخدم من أجل العناية بالأسنان وتبييضها وذلك من خلال عمل معجون من مسحوق الفراولة الممزوجة

ببيكربونات الصودا ويتم تنظيف الأسنان مرة أو مرتين أسبوعيا لمنع اصفرارها

- استعمل معجون بيكربونات الصودا مع الماء بشكل منتظمة لإزالة اللطخات السطحية عن الأسنان حيث نمزج ملعقة بيكربونات الصودا مع القليل من الماء ونفرك الأسنان بها

- يمكن دعك الأسنان بقطعة قطن مبللة بعصير الليمون والملح يوميا بأن نقوم بمزج ملعقة ليمون مع ملعقة كبيرة ملح وتفرك بها المناطق الصفراء على الأسنان

- استخدام قطعة قماش نظيفة ونضع عليها ليمون وننظف الأسنان بها عدة مرات وسنلاحظ البياض

- استخدام قشر البرتقال لفرك الأسنان للحصول على أسنان لامعة

- **كيفية تبيض الأسنان والحفاظ على الأسنان بيضاء:**

يعد تبيض الأسنان مهمة شاقة قليلا وقد لا تعطى البياض المثالي بسهولة إذا كانت الأسنان غامقة كثيرا كان تكون مكتسبة اللون الأصفر أو تميل نحو السواد كما ان المحافظة على بياض الاسنان يعد أكثر صعوبة اذا كنت تهمل تنظيف وغسيل الاسنان باستمرار وتشرب مشروبات تحتوى على مواد صابغة أو تدخن فيقال ان الاسنان تحتاج مننا عناية كما البشرة تحتاج الى عناية واهتمام لذلك

- **اتبع تلك النصائح لتبيض الاسنان بياض مثالى وللحفاظ على بياض الاسنان**

تقييم حالة أسنانك عند طبيب الاسنان: إذا كانت في حالة جيدة سيبدأ بتنظيف الأسنان وإزالة الترسبات منها وصقلها وتنظيف وإزالة ترسبات الأسنان يضيء الأسنان فهو ينظف في الأماكن التي لا تصل إليها شعيرات فرشاة الأسنان أما صقل الأسنان فيساعد على إزالة البقع التي تظهر مع الوقت وحين تصبح أسنانك سليمة ونظيفة يبدأ الطبيب بعملية التبييض وبفضل بيروكسيد الهيدروجين تصبح أسنانك بيضاء

استخدام مستحضرات تبييض الأسنان: منتجات تبييض الأسنان المتوفرة في الصيدليات هى الأكثر استخداما للوصول إلى اللون الأقرب إلى اللون الأبيض للأسنان تستخدم كعلاج مؤقت فقط على مدى أسبوعين أو لمدة ١٥ يوما تقريبا وقد تكون واضحة بعد أيام قليلة من الاستخدام وتختلف النتيجة من شخص لآخر فيمكن ان تشتري معجون مبيض يستخدم كمعجون الاسنان بالدعك بالفرشاه او مجموعة تبييض الأسنان وغالبا ما تكون هذه المنتجات شفافة فيوضع المنتج على الأسنان بمساعدة عصا ثم يترك ليجف لعدة ثوان

- **تجنب عملية إجراء تنظيف وإزالة ترسبات الأسنان** كثيرا ولا تقوم بها أيضا خلال الحمل أو إذا كان لديك آفات في الفم أو تسوس وتستخدم منتجات تبيض الاسنان كل ٦ اشهر فلابد أن تترك فترة ٦ أشهر بين كل مرة تستخدم فيها العلاج المبيض لان هذه المنتجات أساسها بيروكسيد الهيدروجين



للمحافظة على بياض الأسنان: اعتني بأسنانك بنفس الدقة التي تعتني بها ببشرتك فاحرص على تنظيف أسنانك بانتظام ودقة عن طريق فركها بلطف ولكن بحزم حتى أسفل الفك واختار لذلك فرشاة أسنان متوسطة لا تكون قاسية جدا ولا لينة جدا أما إذا كانت أسنانك قوية فاختار فرشاة أسنان ذات شعيرات صلبة وإذا كانت لثتك حساسة اختار فرشاة ناعمة مع الحرص على الأوقات الثلاثة التي يجب أن تنظف فيها أسنانك الصباح والظهر والمساء وبعد كل وجبة تخلصك من بقايا الطعام العالقة على الأسنان وتبقي رائحة فمك جيدة

- **تساهم المشروبات والمواد الغذائية** التي تحتوي على صبغات بكميات كبيرة المشروبات الغازية وعصير الفواكه والشاي والقهوة... فى تسوس واصفرار الأسنان وتكوين الجير فلا تتناول المشروبات أو الأغذية الحامضية قبل النوم وخففي قدر المستطاع استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين وينصح ان تنهي وجبتك بمادة حامية

مثل الجبن أو كوب كبير من الماء أو مضغ علكة خالية من السكر

- التدخين يزيد من اصفرار الأسنان وقد تميل نحو السواد على المدى البعيد لذا خفف أو توقف عن التدخين

جمال الأسنان بين الصحة الداخلية والعناية الخارجية

الأسنان الصحية والقوية والبيضاء اللؤلؤ الناصعة مزيج مابين العناية الصحية من تناول طعاما وفيتامينات تبنى اسنان قوية محمية من التسوس والتأكل فتؤكد الدراسات وجود علاقة بين ما يتناوله الإنسان من أغذية وفيتامينات والإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان وان العناية بصحة الفم والأسنان تبدأ من الصحة الداخلية اضافة الى العناية الخارجية بالنظافة الجيدة وعمل وصفات للمحافظة عليها ولازالة الاصفرار عنها والمحافظة على بياضها

الصحة الداخلية وتأثيرها على الأسنان

يحتاج الإنسان إلي العديد من الفيتامينات المتمثلة في فيتامينات أ ب ج د وغيرها من الفيتامينات الأخري

- فيشير د. خالد المنيلاوي استشاري طب وجراحه الفم والأسنان ان نقص فيتامين' أ' يتسبب في ضعف الأغشية المخاطية للثة ويضعف مقاومتها للبكتيريا والميكروبات وينتج عنه التهابات شديدة تصل للتقرحات مما يصيب اللثة بالضعف ويعتبر الجزر والقشدة والحليب والسبانخ وزيت كبد السمك والبيض من أهم الأغذية التي تمد الجسم بهذا الفيتامين وينصح السيدات بتناولها بكميات أكثر أثناء الحمل

- فيتامين ج من أهم الفيتامينات المسئولة عن صحة اللثة وعظام الفك بوجه عام ويوجد بوفرة في الفواكه والخضراوات الطازجة والطماطم والفلفل والبطاطا وينصح بتناولها طازجة دون طهي للاستفادة من خصائصها حيث يتسبب نقص فيتامين ج

في مرض' الإسقربوط' وهو من أخطر الأمراض المسببة لنزيف اللثة وانكشاف الأسنان وخلخلتها ومن ثم سقوطها في وقت مبكر كما يؤدي نقص فيتامين ج إلي ضعف تكوين الغضاريف وعظام الفك ونقص المناعة بصورة تعرض الفم للكثير من التقرحات وبالتالي الإصابة برائحة الفم الكريهة

- يفضل تناول البيض وزيت كبد السمك ومنتجات الألبان لوجود فيتامين د الذي يسبب نقصه لين العظام وتسوس الأسنان نتيجة ضعف تكوين طبقة مينا الأسنان الحامية من التسوس وتقدر الحاجة اليومية بنحو٥ ,٢ ميكروجرام قد تزداد مع الحمل والرضاعة

- تعد الخميرة وجنين القمح والكبدة من الأغذية الغنية بفيتامين ب المركب الذي يمنع من الإصابة بحرقان اللسان وتشققه والنزيف المستمر للثة ويشترك فيتامين ب المركب مع حامض الفوليك الموجود في الكبد والكلاوي والخضراوات الطازجة واللحوم الحمراء والسبانخ في حماية اللسان من التقرح ونزيف اللثة

العناية الخارجية بالأسنان لأسنان قوية وبيضاء

الأفضل في تنظيف الأسنان استخدام مساحيق الأسنان القلوية التي تحتوي علي مركبات الصوديوم والتي يمكن أن تطهر المناطق التي لاتستطيع فرشاة الأسنان الوصول اليها

قطعة صغيرة من الشيكولاتة أو الحلوي تسوس أسنانك حيث تتجمع بقاياها بين الأسنان وفي التجاويف الموجودة علي أسطح ضروسك فالمضمضة جيدا بالماء الدافيء بضع مرات تساعد علي التخلص من الفضلات الموجودة في فجوة الضرس المصاب بالتسوس كما يحذر من استخدام الإسبرين علي الضرس فإنه يحرق الأنسجة الناعمة فإذا هاجمك ألم الأسنان عند النوم فالأفضل رفع الرأس بوضع وسادة أخري تحته

إذا كانت أسنانك سريعة التآكل فلا بأس من الحصول علي جرعة من الكالسيوم عن طريق الاقراص أو الحقن أو وضع قرصان من الكالسيوم في كوب لبن أو عصير برتقال وشربها وإذا لم يتح ذلك فيمكنك تناول قطعة من الجبن القريش الغنية بالكالسيوم.

يمكن عمل الوصفة الطبيعية من تجفف قشر البرتقال جيدا ثم يسحق بحيث يصبح ناعما كالبودرة ويضاف اليه ملعقة صغيرة من بودرة الاسنان وبضع وحدات من القرنفل المطحون الناعم ثم استخدم هذا الخليط في دهان اللثة لتصبح قوية

يمكنك استخدام الأعشاب الطبية لحماية أسنانك بدهانها بزيت الينسون كل ثلاثة أيام وتناول التفاح ومضغه جيدا

للحفاظ علي اللثة ينصح بوضع قليل من الملح علي فرشاة الأسنان مع تدليك اللثة العليا من أعلي الي أسفل واللثة السفلي من أسفل الي أعلي ثم المضمضة بكوب ماء به عصير نصف ليمونة لأن الليمون قابض للثة

لتبييض الأسنان التي أصابها الإصفرار تدلك بمزيج من الملح وملعقة سكر وملعقة عسل نحل يوضع علي قطعة ليمون أو يسحق نبات الحلفا وتدلك به الأسنان ليعيد لها اللون الأبيض كاللؤلؤ. هذا ما يؤكده د. طارق يوسف استشاري العلاج بالأعشاب عن جريدة الأهرام الذي ينصحك باتباع النقاط السابقة للحصول علي أسنان بيضاء ونظيفة وقوية

بخطوات بسيطة صحة ونظافة وبياض الأسنان ورائحة فم عطره:

الأسنان بالفعل تكشف عن شخصية صاحبها وتدل على مدى اعتنائه بنفسه وبصحته ونظافته الخاصة وتعطى انطباعا حقيقيا عن الكثير من سماته وسلوكياته الشخصية فعندما تفتح فمك بالكلام أو الابتسام فشكل ونظافة أسنانك ورائحة فمك سوف تظهر فلابد للأسنان أن تكون نظيفة وبيضاء وأن تكون رائحة الفم عطرة من أجل ابتسامة جذابة رائعة بها ثقة بالنفس لذلك ترجع أهمية الحرص الدائم

على الحفاظ على نظافة الفم وحماية صحة وبياض الأسنان، وذلك يكون بخطوات بسيطة ينصحنا بها د. سمير السعيد أستاذ جراحة الفم والأسنان

- الحرص على غسيل أسنانك مرتين يوميا صباحا ومساء قبل النوم مباشرة وإذا كنت تغفو وقت العصر تأكد أن تغسل أسنانك قبل النوم أيضا للتنظيف الجيد وإزالة الرواسب وحمايتها من التسوس ومنع تكون البلاك الذى ينتج عن اختلاط اللعاب مع بقايا الطعام ويتغير لون الأسنان للإصفرار فتفيد المواظبة على غسيل الأسنان فى منع تكون طبقات الجير عليها والتى تؤدى إلى حدوث أمراض والتهابات باللثة وسقوط الأسنان فى الحالات الحادة وطبقة الجير هذه تسئ بشدة لشكل الوجه والفم حيث يكون لونها فى البداية يميل للاصفرار ويصل بعد ذلك تدريجيا إلى الرمادى الداكن ومن أجل أسنان ناصعة وللتخلص من ألوان وآثار الشاى والقهوة والتدخين عليك الاهتمام بغسيل الأسنان بالفرشاة والمعجون جيدا لمدة دقيقتين .

- يفضل أن تستخدم السواك أو خلة الأسنان بعد كل وجبة للتخلص من بقايا الأكل المحشور بين الأسنان وبالتالى ستستمتع بفم نظيف ورائحته طيبة ولثة قوية لخلو [illegible] [illegible]عام التى تتخمر وينتج عنها رائحة سيئة أفعلاج رائحة الفم غير المستح[illegible] [illegible]خدام نوع مضمضة مع استخدام الفرشاة والمعجون بعد كل وجبة والبحث عن السبب وعلاجه لأنه قد يكون سببا عضويا بعيدا عن الفم

- يجب استخدام المضمضة أو غسول الأسنان المطهر خاصة بعد تناول المواد الحامضية مثل عصير البرتقال أو الليمون وهنا لابد من الإشارة إلى أهمية قيام المرأة الحامل والتى تتعرض فى الشهور الأولى إلى القيئ بالاهتمام بتنظيف الفم والأسنان عقب القيئ مباشرة حيث يتسبب القيئ والمختلط بإفرازات المعدة الحامضية فى ضعف الأسنان وهشاشتها وتآكل محتواها من الكالسيوم أإذا كانت أسنانك سريعة التآكل فلا بأس من الحصول علي جرعة من الكالسيوم عن طريق الاقراص أو الحقن أو

وضع قرصان من الكالسيوم في كوب لبن أو عصير برتقال وشربها وإذا لم يتح ذلك فيمكنك تناول قطعة من الجبن القريش الغنية بالكالسيوم

- هناك عادة خاطئة للغاية شائعة لتبييض الأسنان وهى المضمضة بكوب من الخل المخفف بقدر من الماء الدافئ عدة مرات أسبوعيا وهذا يسبب ضررا بالغا حيث إن الأحماض والخل تسبب ضعف الأسنان وخلخلتها

- حتى تحصل على أسنان بيضاء فورا وهذا ظرف استثنائى قم بدعك أسنانك بواسطة فرشاة الأسنان وقليل من الملح لمدة دقيقة قبل غسيل الأسنان بالمعجون مساء لمدة ٣ أيام بحد أقصى أو استخدم المعاجين المبيضة التى تحتوى على السيلكا أو الحبيبات ولكن لمدة لاتزيد على أسبوع واحذر أن تستخدم مبيضات الاسنان أو المعاجين المصنفرة لفترة طويلة متواصلة ولا تكرر ذلك كثيرا قبل مرور وقت كاف فليكون كل شهرين حتى لا تضعف الأسنان وتتآكل طبقة المينا التى تحميها

وصفة طبيعية لتبييض الأسنان التي أصابها الاصفرار تدلك بمزيج من الملح وملعقة سكر وملعقة عسل نحل يوضع على قطعة ليمون أو يسحق نبات الحلفا وتدلك به الأسنان ليعيد لها اللون الأبيض كاللؤلؤ

إزالة طبقة البلاك والجير من على الأسنان:

أسنان نظيفة بيضاء ورائحة فم جيدة هو مطلب لكل من يبحث عن الجمال ولكن هناك مشكلة سهلة الظهور على الأسنان وهى طبقة البلاك والجير والبلاك هو طبقة لزجة عديمة اللون تتكون من البكتيريا و بقايا الطعام و تسبب تسوس الأسنان و التهابات و أمراض اللثة التى تسبب رائحة كريهة فطبقة البلاك التي تؤدي بدورها لتكوين مواد اخري تسبب التهابات اللثة ونزيفها وحساسيتها وانكماشها مما يمنع تنظيف الاسنان جيدا ويؤدي في مراحل متقدمة الي تآكل عظام الفك حول الاسنان وبروز جذور الاسنان من الفم وتوجد هذه الطبقة أيضا في اماكن يصعب الوصول

اليها بفرشاة الاسنان مما يسبب التلوث ومشاكل اخري للفم فما هى أسباب تكون طبقة البلاك والجير؟ وكيف يمكن التخلص من طبقة البلاك؟ وكيف يمكن تجنب الإصابة بالبلاك؟ فتفادي تكون طبقة البلاك على الأسنان يجنبك الغالبية العظمى من مشاكل الأسنان الصحية والجمالية

- **أسباب تكون طبقة البلاك والجير**

.تنكون طبقة البلاك عندما تترك بقايا الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات السكريات والنشويات فهما من المصادر الاساسية لتكوين طبقة البلاك وعند إهمال إزالة البلاك فان هذه الطبقة يمكنها أن تتكلس و تقسو مكونة طبقة قاسية سميكة تدعى بالجير

- **الطريقة المثالية للتخلص من البلاك**

يوضح د. عاطف شاكر أستاذ التركيبات بكلية طب الأسنان جامعة القاهرة انه يجب المداومة على استخدام الفرشاة في تنظيف ما بين الأسنان بصفة دورية عدة مرات يوميا كما ان استخدام فرشاة الأسنان يزيل طبقة البلاك من علي سطح الأسنان مرتين في اليوم

مع الانتباه ان فرشاة الاسنان لا تزيل البلاك في المناطق الخلفية مابين الاسنان لذا ينصح باستخدام خيط الاسنان مرة واحدة يوميا قبل النوم

- **الاختيار الصحيح لفرشاة الأسنان والمعجون**

- ينصح باستخدام الفرشاة ذات الزوائد الناعمة لضمان عدم جرح اللثة اثناء عملية الغسيل كما يجب اختيار فرشاة الاسنان بحجم يتناسب مع حجم الفم ولضمان وصولها لجميع مناطق الفم وبالذات حول الضروس الخلفية وضروس العقل بصفة خاصة مع مراعاة تغيير الفرشاة كل ٣ شهور حيث إنها قد تفقد خواصها

- اما بالنسبة لمعجون الاسنان فالافضل استخدام الانواع التي تحتوي علي مواد مضادة للبكتريا ومع ان مادة الفلورايد تساهم في حماية الاسنان من التسوس فإنها لا تمنع التسوس بصفة قاطعة

كيفية تجنب الإصابة بالبلاك

- تنظيف الأسنان على الأقل مرتين في اليوم بفرشاة أسنان مع الحرص على تنظيف المنطقة الموجودة بين الأسنان واللثة

- استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم على الأقل لإزالة جزيئات الطعام والبكتيريا من بين الأسنان

- زيارة طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم والأسنان مرة كل ستة شهور للتأكد من نظافة و سلامة الأسنان

مشاكل الأسنان التجميلية وعلاجها

يقال أن الابتسامة لها دور في زيادة الجمال أو انقاصه لأن الابتسامة تتأثر بجمال الأسنان فلا بد من العناية والاهتمام بالاسنان كما نهتم بالبشرة والشعر والجسم فالأسنان هي برواز الابتسامة وأي خلل بها يؤدي إلي التأثير علي جمال الابتسامة لذا يعتبر كل عمل علاجي في الفم والأسنان هو في حقيقته عملا تجميليا يجب أن يراعي الاعتبارات الجمالية وقد سبق وتكلمنا عن تجميل وعلاج الأسنان واللثة بالليزر فالليزر تدخل بكل شيء يخص تجميل الاسنان واللثة فهو يغنى عن كافة عمليات الاسنان واللثة ولكن البعض يفضل وسائل تجميل الأسنان الأقل تكلفة وبنتائج شبيهة فما الجديد في تجميل الأسنان؟ ولهذا نقدم دليل مشاكل الاسنان التجميلة التي يجب علاجها حتي لا تشوه جمال الوجه وطرق علاجها

د. ياسر الهواري استشاري طب وجراحة الفم والأسنان يقول عندما يقوم الطبيب بعلاج وحشو الأسنان الأمامية في الفك العلوي عليه ان يراعي لون الأسنان

الطبيعي و شكل الأسنان المجاورة حتي لا يحدث تنافر يؤثر علي شكل الأسنان وكذلك فان ترك التهابات أو انحسارات باللثة عن جذور الاسنان دون علاج يؤدي لتأثر شكل الابتسامة ويجب ان يعالجه الطبيب ليصبح الشكل أفضل أما في حالة بروز الفك العلوي فيلزم عمل تركيبات تقليدية أو حديثة شفافة يمكن ازالتها ذاتيا دون الرجوع للطبيب حتي لا تؤثر علي جمال الوجه

الأسنان المتآكلة أو المسوسة: يمكن معالجتها ثم استخدام تركيبات اسنان ثابتة يمكن لصقها علي السنة ويتم اختيارها بدرجة لون مناسبة لتزيد من جمال الابتسامة ويتدخل الكومبيوتر في تحديد لون وشكل الجزء الذي يتم اضافته فيما يعرف بطب الأسنان الرقمي وذلك حتي يكون الاختيار ملائما للون البشرة والشعر والشفايف

تبييض الأسنان: يؤدي التدخين وبعض المشروبات الي تغير في درجات لون الأسنان بصورة ملحوظة مما يجعل لون الأسنان مصفرا وغير جذاب ولا يفيد التنظيف اليومي المعتاد في علاج هذه الحالة إذ لابد من الرجوع إلي الطبيب الذي يقوم بوضع مادة التبييض علي الأسنان مع توفير الحماية الكاملة للثة والغشاء المخاطي للفم و هذا التبييض ينتج عن ذرات أوكسجين نشطة تتفاعل مع الصبغات التي تتكون علي الأسنان وتزييلها فتؤدي إلي تفتيح درجة لون السنة ومن المعروف علميا ان التبييض لا يمكن وضعه علي اسنان مكشوفة الجذور لذلك لابد من معالجة كل مشكلات الأسنان قبل اللجوء لتبييضها خاصة وإن التبييض يجعل المرأة تبدو أصغر سنا وابتسامتها أكثر جمالا

ويؤكد دكتور ياسر الهواري أن هناك جيلا جديدا من وسائل التبييض بلا مضاعفات سوي حساسية خفيفة للمثلجات والمشروبات الساخنة وهو عرض يختفي عند دهان السنة بالفلورايد

وبامكان كل شخص المساعدة في تبييض اسنانه من خلال الإكثار من تناول الفراولة التي تحتوي علي حامض الماليك الذي يعمل علي التبييض

اعوجاج الأسنان: من أمثلة هذه المشكلات الأكثر حدوثا عدم وجود تطابق عكسي للأسنان الأمامية أو الخلفية أو تشوه الأسنان نتيجة لمص الأصابع أو بروز اللسان غير الطبيعي وحالات بروز الفك السفلي وكل هذه الحالات يفضل تشخيصها وعلاجها طبيا في مراحلها الأولي حيث تقل تكلفة العلاج وتكون النتيجة سليمة تماما.

أما الجديد في وسائل التقويم فهو ظهور جيل جديد من أجهزة التقويم الشفافة التي يمكن للمريض خلعها بنفسه وتكون مناسبة للشخصيات العامة والذين يشعرون بالحرج من أجهزة التقويم التقليدية ولكبار السن ممن يعرفون قيمة الحفاظ علي الصحة والجمال

يتطلب تقويم الأسنان والوقاية منها قبل حدوثها أفضل وذلك عن طريق اصطحاب الطفل للطبيب قبل عامه الأول وقبل ظهور الأسنان اللبنية للتأكد من سلامة وضع الأسنان عند نموها وسلامة الفكين وملاحظة الاعوجاج وعلاجه في مراحله الأولي فيما يعرف بطب تقويم الأسنان الوقائي والتدخلي أي القيام بعلاج ما لمنع مشكلة أكبر في المستقبل ومن أشهر اعمال التقويم الوقائي وجود تركيبات لابد من وضعها للطفل للوقاية من اعوجاج الأسنان عند خلع الطفل سنة من أسنانه مبكرا

- **تجميل وعلاج الأسنان واللثة بالليزر**

الليزر تكتولوجيا متطورة منذ اكثر من ٤٠ عاما وكما هو معروف ان الليزر يقوم بتجميل البشرة والجسم والعيون تدخل ايضا حديثا فى علاج وتجميل الاسنان واللثة بالليزر عن طريق ضوء موجه بطريقة معينة ليعطى شعاع الليزر وهو عبارة عن نوعين نوع يستخدم مع الاسنان والعظم ونوع اخر يستخدم مع اللثه سواء للمعالجة أو للتجميل وبجلسة واحدة وقليل مايحتاج الى جلسات منتظمة وبلا اعراض جانبية

وبدون آلم وبدون بينج وتدخل جراحى فينظف الليزر الاسنان من التسوس ويحشو الاسنان ويعلاج الحساسية وعموما فهو يعلاج كل مشاكل الاسنان وهذا من ناحية علاج الاسنان بالليزر ومن ناحية تجميل الاسنان بالليزر فيعمل على اعادة تحديد وبرد الاسنان وتظبتها ويمسح طبقة الجير ويقوم بعميلة تبيضها سنه سنه وبالنسبة للثة فيعلاج مشاكل اللثة والحساسية فيعالج ويجمل اللثة الساقطة والمتعرجة ويقوم بتسوية اللثة على الاسنان ويقول د.عماد وليم دكتور تجميل وزراعة الاسنان.. ان الليزر تدخل بكل شيء يخص الاسنان واللثة فهو يغنى عن كافة عمليات الاسنان واللثة

- **أسنان بيضاء لؤلؤية بدون طبيب:**

الأسنان ناصعة البياض اللؤلؤية هى سر جمال ابتسامتك وجمال وجهك ككل فاصفرار الاسنان وتشوه الابتسامة وجمال الوجه بسب اما التدخين أو بعض الأطعمة وخصوصا إذا تم الإهمال في تنظيفها والتي عادة ما تتكون نتيجة ترسبات سطحية ناتجة عن اسباب غذائية كالإكثار من تناول الشاي والتدخين فما الحل لاستعادة بياض وجمال الاسنان بدون محاليل طبية خاصة ان محاليل تبييض الاسنان قد لا تعطي النتائج المطلوبة

البحث عن أسنان لؤلؤية لم يعد مستحيلا حيث يمكن أن تتحلي بها بسهولة بشرط الابتعاد عن الاسباب التي تؤدي الي تلف الاسنان واصفرارها فيمكن السيطرة علي هذا النوع من الاصفرار باتباع بعض النصائح البسيطة ل . د. صالح ابو العيون استاذ طب الاسنان بقصر العينيى مثل استخدام فرشاة الاسنان بصفة منتظمة واجراء التنظيف الدوري لأن الاهمال في تنظيف الاسنان سبب أساسي لاصفرارها ويمكن استخدام بودرة المريمة فهي مفيدة لتبييض الاسنان وتعطر الفم ايضا وتعتبر بيكربونات الصوديوم مادة فعالة في تنظيف الاسنان مع العلم ان الإسراف فيها قد يصيب بالتهاب اللثة

ومن الوسائل الطبيعية والوصفات السهلة لتبييض الاسنان وازالة الاصفرار عنها ينصح د. صالح ابو العيون بدعكها بالدقيق المحروق وذلك باستخدام قطعة خبز أو بقسماط وحرقها علي النار حتي السواد ثم طحنها حتي الرماد ووضع الرماد علي قطعة قطن أو تصنع منه عجينة تخلط مع كمية عسل النحل لسهولة الاستعمال

- كما يمكن استخدام مسحوق الفحم وذلك بحرق قطعة فخم ثم طحنها حتي تتحول الي رماد واستخدامها في دعك الاسنان ايضا

- عصير الليمون له فائدة كبيرة في إزالة الاصفرار ويستخدم بواسطة قطعة من القطن ودعك الاسنان بها

تنظيف الأسنان والفم انتعاش وجمال:

قد يكون طرق العناية بالأسنان أكثر من مجرد غسل الأسنان وتنظيفها وتفريشها بالفرشاة والمعجون وأحيانا بالخيط إلا أن أستخدام الفرشاة والمعجون والخيط لتنظيف الأسنان واللسان بشكل دائم عقب كل وجبة وقبل النوم وسيلة لحماية ضد التسوس الذى قد يقضى على الأسنان نهائيا ووقتها نستعين بالأسنان الصناعية التى لن تغنى عن الأسنان الطبيعية التى خلقنا بها والتى تتناسب مع ملامحنا وشكل الفم والوجه فلذلك غسيل الأسنان وتنظيفها بشكل مستمر ضرورى لصحة الأسنان كما أنه ضرورى أيضا لجمالها ووسيلة من وسائل الانتعاش والاحساس بالتغيير والثقة بالنفس

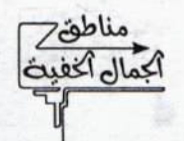
فتفريش الأسنان يجعلها بيضاء ويزيل الترسبات وبقايا الطعام من عليها وكذلك الأصفرار والبلاك الذى قد ينتج من عدم التنظيف المستمر أو من التدخين ويجعلها ناعمة لفترة وهذا نشعر به عندما نغسل الأسنان جيدا وعندما يحتك اللسان بالأسنان نحس بنعومة الأسنان

غسيل الأسنان بأنواع المعجون ذات النكهات والروائح الطيبة يشعر بالانتعاش

وكأننا أكلنا أو شربنا تلك الرائحة مثل رائحة النعناع كما أنه ليس يكسب نكهة وأنتعاش فقط كما أن هذه الرائحة لها دور فى حين أقترب أحد من الفم فلايشم رائحة كريهة للفم ولا يشم رائحة الطعام الذين أكلناه للتو أنما رائحة الغسول أو المعجون وهذا يكسبنا جمالا وثقة بالنفس كما أن شراء المعجون بنكهة جيدة يجعلنا نحب تنظيفها ونحرص على نظافتها باستمرار

الحرص على غسل الأسنان بأستمرار عقب كل وجبة وقبل وبعد النوم وقبل الخروج لزيادة الاطمئنان لنظافة وجمال رائحة الفم فعدم غسل الأسنان باستمرار وتنظيفها هما من أقوى الأسباب لتسبب الرائحة الكريهة للفم كما أن لذلك الفضل فى ابتسامة مشرقة وجميلة وتجعل الوجه أكثر جاذبية فيجب أن نحرص على أصطحاب فرشاة أسنان ومعجون فى الحقيبة أو السيارة لكى ننظف الأسنان بعد تناول مشروب أو طعام خارج المنزل

كما أن غسيل الأسنان له دور فى الرشاقة فغسل الأسنان عقب تناول الطعام أو شرب المشروبات لأن له تأثير فى فعال فى تناول الأكل بطريقة صحية وهذا لأن فى حالة تركنا بقيا الطعام أو أثر مشروب معين فى فمنا فكلما شعرنا بوجودها ذكرتنا بالطعام أو بهذا المشروب وحركت شهوتنا إليه ويغيب عن بالنا أحيانا أننا غير جوعنين كافيا أو لسنا فى حاجة إلى ذلك الشراب لكى نأكل أو نشرب ونبدأ فى تخزين سعرات أكثر كما أن غسل الأسنان عقب كل وجبة يجعلنا نفكر قبل ألتهام الطعام وخصوصا فى غير حاجتنا له لأن بعد تلك اللذه بتناول الطعام أو شرب ذلك المشروب هناك تعب ومجهود ووقت ينتظرك بغسيل الأسنان فيجعلنا نفكر جيداً هل مستعد لغسل أسنانك جيدا بعد تلك الوجبة وقيل أن تنف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان بنكهة النعناع بعد الانتهاء من وجبة الطعام يمكنه أن يخفف من قضم الطعام فيما بعد



العطور باحتراف

كولونيا النعناع ـ الجميلة







المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المُخرّط.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الحصالبان الطازج المُخرّط.

ـ نصف قشرة ليمونة مبشورة.

ـ نصف قشرة برتقالة مبشورة.

ـ ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي.

ـ ٢٨٥ مل ماء ورد.

التحضير:

تُوضع المكونات في زجاجة، وتُغلق بإحكام، وتترك لمدة ١٠ أيام.. ثم تُصفّى، ويُحفظ السائل العطري الناتج في زجاجة. ويجب رجّ الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا القرفة ـ لهواة عطور التوابل:

المكونات:

ـ ١٠ نقط زيت قرفة.

ـ ١٠ نقط زيت قرنفل.

ـ ٢٨٥ مل كحول نقي.

- التحضير:

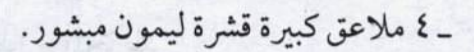
تُصبُّ الزيوت فوق الكحول.. وترجّ الزجاجة.. وتحفظ في مكان بارد مظلم مع مراعاة رج الزجاجة يومياً. يستعمل المستحضر بعد حوالي ٤ شهور من الحفظ، وكلما طالت مدة حفظه زادت جودته ورائحته العطرية.

كولونيا الليمون



- المكونات:

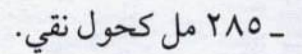
ـ ٨ ملاعق كبيرة من أوراق الليمون الطازجة العطرية المُخرطة.



ـ ٤ ملاعق كبيرة قشرة ليمون مبشور.



ـ نصف ملعقة صغيرة فلفل حُلو (بَهار).



ـ ٢٨٥ مل كحول نقي.

ـ ٤٢٥ مل ماء.



- التحضير:

تُخلط الأوراق والقشر والفلفل والكحول مع بعضها البعض في زجاجة مُحكمة الغلق.

وتترك لمدة ١٠ أيام، ثم تُصفى، ويخلط السائل الناتج بالماء، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال، مع مراعاة رج الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا اللافندر

- المكونات:

ـ ١ ملعقة صغيرة زيت لافندر.

ـ ٢٨٥ مل كحول نقي.

ـ ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد.

- **التحضير:**

يُصبُّ زيت اللافندر وماء الورد على الكحول، ثم ترج الزجاجة، وتُحفظ في مكان بارد مظلم، مع مراعاة تكرار رج الزجاجة يومياً. ويكون المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور شهر كامل.. وكلما طال حفظه زادت جودته.

- **نصائح لاختيار العطر المناسب واستعمال العطور باحتراف:**

هناك مجموعة من النصائح لتجربة عطر جديد مناسب لك ولبشرتك وللمناسبة والوقت وحتى لفصل السنة، وكيف تميز بين العطور الآصلية والمقلدة، وكيف تستخدم العطر وتضعه بشكل صحيح يضمن بقائه لفترات طويلة دون تغير رائحته... العطر ذلك الخليط من الزيوت الأساسية وخلاصة النباتات والأزهار يضفي على إطلالتنا خصوصية ويكمل أناقتنا بلمسة عطرية إنه أكثر من مجرد عبير إذ يرتبط بشخصيتنا ومزاجنا ويحتاج إلى عناية عند اختياره، غادة السبحي بشركة أفون العالمية للعطور ومستحضرات التجميل من خلال عملها وخبرتها في هذا المجال تقدم تلك النصائح بحسب مجلة سيدتى

الوقت الأنسب لتجربة عطر جديد: في الصباح حاسة الشم تكون أكثر حدة وفي ذلك الوقت يمكنك أن تجرب عطر ذجديدا فهو الوقت الأنجح والأكثر بعداً عن مؤثّرات أخرى قد تلعب دوراً في تقييمك لرائحة العطر بشكل دقيق

تجريب العطر بطريقة صحيحة: الإحساس بالشم يتأثر بسرعة ويجهد من تعدد الروائح في الوقت نفسه ولذلك لا ننصحك بتجربة أكثر من ثلاثة عطور في وقت واحد

التميز بين العطور الأصلية والمقلدة: العطور المقلدة غالبا ما تتغير رائحتها بعد تطبيقها بوقت قصير وينصح الخبراء باتخاذ الحذر قبل شراء العطور الرخيصة لأنها قد تتسبب بأنواع من الحساسية أو التقرحات على الجلد

أختار العطر المناسب وفقاً لفصول السنة المختلفة: يختلف العطر من فصل إلى آخر، ففي فترة الشتاء ينصح الخبراء باستخدام العطور الدافئة الممزوجة برائحة البهارات الشرقية وفي فصل الصيف يفضل استخدام العطور الباردة الحمضية والزهرية الخفيفة لتنعش صيفك

أختار العطر حسب المناسبة والوقت: العطور عبارة عن مكونات ومشتقات تتبع أسراً فرعية محددة، إذا كنت تريد عطرا مناسبا للعمل وفترات النهار اتجه إلى تلك العطور من عائلة الحمضيات فهي خفيفة وعملية وتناسب هذا الوقت، بينما العطور التابعة لعائلة الشرقيات كالزهري، والخشبي والتوابل فهي أكثر ملاءمة لأوقات المساء والسهرات وفقا لطبيعتها المركزة، أما العطور المتفرعة من عائلة الزهري كالخشب، والمسك والفاكهة فإنها مناسبة لمختلف المناسبات ومتوفرة بدرجات تركيز مختلفة حسب توقيت استعمالها

أختبر العطور المناسبة لطبيعة بشرتك: العطر يتفاعل مع طبيعة الجلد ولذلك عليك اختبار العطر على جسمك أنت دون الاعتماد على رائحته على أجسام الأخرين ننصحك بتجربة العطر على رسغك قبل شرائه ولا تعتمد على شمه مباشرة من العبوة لأن لكل جسم وكل بشرة طبيعة خاصة تتفاعل بشكل مختلف مع العطر وإذا كان العطر يناسب صديقتك فليس بالضرورة أنه سيناسبك انتظري عدة دقائق لشمه بعد التطبيق ثم يمكنك أن تقرري إذا كان يناسبك

صحة وجمال الكعبين

تشقق الكعبين (القدمين)

للعناية بالكعبين والقدمين عليك معرفة الاسباب والعلاج لمشاكل القدمين ومن أهم الأعراض التي تصيب القدمين التشقق وجفاف الجلد مما يسبب ألماً في الكعبين وصعوبة في الضغط علي الكعبين عند المشي كما أن الشكل الجمالي للقدم يصبح مشوها ومتشققا ويكتسي بلون داكن.

الأسباب:

١-جفاف المنطقة وتشققها.

٢-الوزن الزيادة

٣-المشي حافي القدمين

٤-عدم العناية بالقدمين ونظافتها.

العلاج:

١-الاهتمام بالنظافة اليومية والعناية بالكعبين بالغسل بالماء والصابون.

٢-دهان الجلسرين و زيت الزيتون يوميا علي الكعبين قبل النوم. او دهان كريم مرطب جلدي يوميا

٣-حك المنطقة بحجر مخصص لازالة الخلايا الجافة والميته.

٤- تقليل الوزن الزيادة وعدم المشي حافيا.

الوصفة لعلاج تشقق القدمين:

من انفع الوصفات لتشقق الكعبين عمل تركيبة من الآتي:

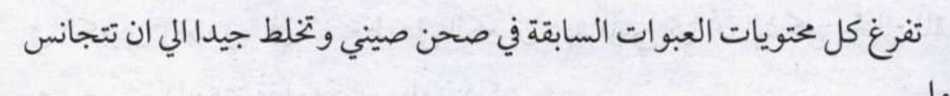
١-إحضار مرهم اسمه دبروسالك ((Diprosalic)) من الصيدلية عبوة واحدة.

٢-إحضار علبة جلسرين من الصيدلية ٥٠ مل (بما يعادل فنجان)

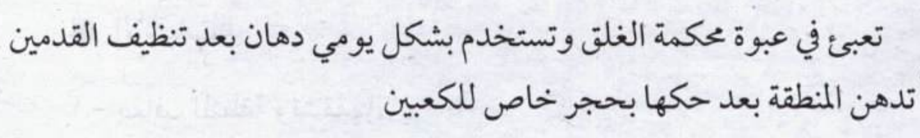


٣-احضار علبة فازلين طبي

٤- ملعقة صغيرة زيت خروع أو زيت زيتون



تفرغ كل محتويات العبوات السابقة في صحن صيني وتخلط جيدا الي ان تتجانس تماما.

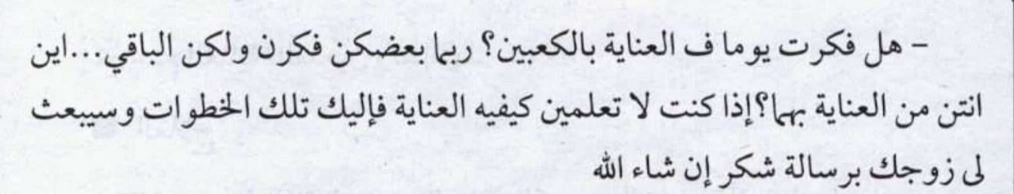


تعبئ في عبوة محكمة الغلق وتستخدم بشكل يومي دهان بعد تنظيف القدمين تدهن المنطقة بعد حكها بحجر خاص للكعبين



تستمر علي الدهان إلي أن تختفي الشقوق والجفاف

***



- هل فكرت يوما ف العناية بالكعبين؟ ربما بعضكن فكرن ولكن الباقي...اين انتن من العناية بهما؟إذا كنت لا تعلمين كيفيه العناية فإليك تلك الخطوات وسيبعث لى زوجك برسالة شكر إن شاء الله

- احضرى ماء ساخنا فى اناء يكفى لغمر قدميك بالماء ثم اضيفى غطاءين من الشاور جيل أو الشامبو

- اضيفى غطاء من المطهر

- احضري من الصيدليه حجرا خفافا ــــ من المستورد ــــ اللى لونه ملون الوان زاهيه اصفر واخضر أو روز بعد مرور ربع ساعه على نقع قدميك بالماء الساخن

المضاف اليه العناصر السابق ذكرها

- ادعكيها بالحجر الخفاف المدهون مسبقا بالصابون___القطع___ادعكي رجلك من الجهة التي تلتصق بالأرض طبعا ___إلى أن تشعري أن جلدها قد لان وبدأ يذوب بالدعك

- انزليها بالماء وكرري العملية مع القدم الأخرى وهكذا إلى أن تجدي أن قدميك صارت انعم وابيض بكثير.

- انشليها من الماء ونشفيها جيدا ثم ادهنيها بكريم منعم للكعب من الصيدلية وإذا لم تجدي فأي كريم مرطب يفي بالغرض .





صحة وجمال الثديين والمهبل



العناية بالثدي و جمال الثدي

المؤشرات الجمالية للثدي

أجرت الدورية الطبية العربية حوارا مع الدكتور نوري المدرس الأخصائي بالكشف المبكر عن سرطان الثدي عن المؤشرات الجمالية للثدي، هذا فحواه:

<u>س١: حدثنا عن الثدي د. نوري.</u>

ج. الثدي هو العضو الذي ميز الله سبحانه و تعالى به المرأة عن الرجل، و هو رمز الأمومة و رمز الأنوثة، فهو رمز الأمومة لعلاقته بالإرضاع الطبيعي الذي اجتمعت الدراسات كلها على إنه حياته الأولى، وهو رمز الأنوثة لما يمثل من صفات جمالية خاصة بالإناث و يتغير شكله مع الدورة الهرمونية الشهرية ليكون في أوجه في الفترة حول منتصف الدورة الشهرية و هي الفترة المخصبة من الدورة.

<u>س٢: هل شكل الثدي متماثل عند السيدات؟</u>

ج. إن الثدي في كل سيدة هو فريد و لا يشبه أي ثدي آخر.

حيث هناك عوامل كثيرة تهم في شكل الثدي، أذكر منها العرق، مكونات الثدي (الغدية و الشحمية)، العمر (قبل البلوغ - أثناء النشاط الجنسي - قبل سن الحكمة أو بعدها) حتى أثناء الدورة الشهرية، ففي أولها يكون لينا و في منتصفها يكون متألقا ليصبح في آخر الدورة قاسيا مؤلما أحيانا.

س٣: ما هو الشكل المثالي للثدي؟

ج. لا يوجد بالمفهوم العلمي أي شكل مثالي للثدي و كما قلنا بحسب البلد، فالفرنسيون يحبون الثدي (بشكل التفاحة) Hemisherique، و الألمان يحبون الثدي الثقيل المتقارب و الإفريقيون بشكل الأجاصة أما التونسيون فإنهم يفضلون الثدي الكبير ذو توضع منخفض.

- الفراعنة أول من أوجد قياسات لمعرفة الشكل للثدي و هي قياسات المثلث الذهبي و هي المسافة بين الحلمتين والقسم العلوي من القص.

- أما مراكز التجميل فأوجدوا علاقة القلم و هي عدم ثبات القلم في الثنية السفلية للثدي مع الجلد.

- إن الثدي لا يملك عضلات أو أوتار لتعطيه الشكل الثابت على جدار الصدر، إنما هو تضافر النسيج الضام والغدي مع سلامة الجلد هي التي تعطيه هذا الشكل المرغوب فيه.

فهناك هبوط في الثدي ناجم عن العمر و فيه يزداد النسيج الشحمي على حساب المثلث الغدي.

و هناك كبر شديد في الثدي يجعله يهبط بفعل الجاذبية.

و أخيرا و هذا الأهم سلامة الجلد هي التي تجعل الثدي شامخا متماسكا.

س٤: هذا يقودنا إلى سؤال ما هي عوامل المحافظة على شكل الثدي الشامخ كما تقول؟

ج. شكل الثدي و جماله يعكس جمال السيدة التي تحملهن وصحة الثدي من صحة صاحبته:

- أهم عوامل المحافظة على شكل الثدي و صحته هي صحة الجلد، فكل

العوامل التي تقي الجلد تساهم في صحة وجمال الثدي مثلا التعرض المديد لأشعة الشمس ترخي الألياف الجلدية، عدم التعرض للالتهابات الجلدية و الأكزيما الجلدية تساهم في صحة الثدي.

- العامل الثاني المهم هو اختلاف الوزن، فالنحف و السمن المتعاقب (السيدة تعمل برنامج تنحيف شديد ثم تعقبه بزيادة وزن) يعتبر من أكثر الأمور التي تساهم في هبوط الثدي.

- هناك عامل الرياضة المسماة الهرولة Jogging فالحركة المستمرة للثدي صعودا و هبوطا تساهم بشكل سيء في تسريع هبوطه.

س٥: هناك شائعة تقول أن الإرضاع يفسد جمال الثدي؟

ج. كما تقول إنها شائعة، لأن الإحصائيات و الدراسات لم تثبت أبدا أن الإرضاع يفسد جمال الثدي فهناك كثيرات من المرضعات احتفظن بشكل الثدي بعد إرضاع عدة أطفال و كذلك يمكن رؤية أثداء هابطة عند سيدات أرضعن أطفالهن بالإرضاع الاصطناعي.

و لكن يجب التذكير بالاعتناء بالثدي و خاصة جلد الثدي و الحلمة أثناء الحمل و الإغراق الهرموني أثناءه و أثناء الإرضاع ومكافحة أي آفات التهابية أو تحسسية أو رضية على الثدي.

س٦: تكلمنا عن شكل الثدي ولم تحدثنا عن حجم الثدي الطبيعي؟

ج. إن شكل و حجم الثدي متلازمان، و كما قلنا هناك عدة عوامل تساهم في حجم الثدي كما في شكله.

و هناك عدة ثوابت يجب أن نذكرها: و هي العرق - طول الجسم - بنية الجسم - الوراثة وخاصة من الأم والخالة.

إذا لا يوجد حجم ثدي قياسي !! إن كثير من الدعايات التي تقول أن محيط الصدر هو عامل مهم جماليا و قد اعتمدوا عند عارضات الأزياء حوالي ٩٢سم كرقم قياسي وسطي.

ونسوا أن يقيسوا طولها أو وزنها أو عرقها، و هذا القياس يبدو غير صحيح لأن عدد كبير من النساء يكون محيط صدرها أكثر من ٩٢سم و يكون الثدي صغيرا و العكس بالعكس لان القياس يشمل محيط الجذع الصدري بما فيه الثدي.

فجاء من يقول أن قياس الثدي القياسي هو ما بين ١٥٠ - ٤٠٠سم٣ أي ما يعادل ١٥٠ - ٤٠٠ غرام من الكتلة الثديية وهذا أيضا غير دقيق لأنه لم يذكر شكل الثدي و قوامه أو بنيته.

وخلاصة القول، يعتمد حجم الثدي على شكل الثدي وقوامه وشكل السيدة وقوامها وبنيتها وطولها.

و يجب أن نضيف أن هناك عدم تناظر في الثديين عند السيدة نفسها فقد أظهرت الإحصائيات أن ثمانون بالمائة من السيدات يكون الثديان لديها غير متناظران بالشكل و الحجم و هذا سبب كبير لمراجعة الطبيب الذي ينفي الحالة المرضية.

و هذه الظاهرة تبدي روعة الخالق في جعل الناس متشابهون ظاهريا و مختلفون في التفاصيل الرقمية التي تجعل كل شخص هو إنسان متميز عن غيره.

وقد اقترح أحد الباحثين اعتماد شكل وحجم الثدي كوسيلة تعريف عوضا عن الانطباعات الإصبعية أو شكل حدقة العين.

س٧: هل الثدي يتألم؟

ج. أحد أهم الأسباب التي تراجع السيدة طبيبها هو ألم واحتقان الثدي.

و هنا يجب أن نميز ألم الثدي عن آلام المناطق المجاورة للثدي التي تؤثر عليه كآلام العمود

الرقبي و آلام الصدر أو آلام الثدي حيث هذا المناطق تشترك بالتوزع العصبي.

بعد أن ننفي بالفحص السريري و الصور الإشعاعية الآلام الخارجية عن الثدي.

ننتقل إلى الآلام الخاصة بالثدي، ندرس توزعها و توقيتها والأعراض المرافقة لها.

هذه الآلام قد تكون بسبب هرموني وتظهر في القسم الثاني من الدورة الشهرية.



قد تكون بسبب الداء الليفي.

أو قد تكون بسبب كيسة صغيرة تكبر.

س٨: هل هناك أسباب تزيد الآلام الثديية.

ج: الدراسات الحديثة وخاصة في أمريكا عزت إلى بعض المواد المتناولة آثار سلبية على زيادة الآلام الثديية مثل الشاي والقهوة والكاكو والشوكولا، إضافة إلى تناول الكحول.



إجمالا كل المواد التي تؤذي صحة السيدة وجلدها تؤدي إلى أذية الثدي، فإن صحة الثدي تعكس الصحة العامة للسيدة التي تحمل هذا الثدي.

س٩: ماذا عن السوائل التي تخرج من الحلمة في خارج أوقات الإرضاع؟

ج: كل ما يخرج من حلمة الثدي خارج أوقات الإرضاع يسمى نز الثدي، ويقال (إن الثدي يبكي وبكاؤه النز).

طرق العناية بالثدين

- **هناك طرق عديدة لكي تحافظي على صحة الثديين وسأذكر لكم أهمها:**

١ـ ارتدي دائماً حمالة الصدر المناسبة:

كثير من النساء يرتدين حمالات ضيقة ويؤدي هذا إلى عرقلة حركة الدورة الدموية.

٢_ رشي الماء البارد نسبياً على الثديين مباشرة بعد الإنتهاء من الإستحمام.

٣_ اشتري فرشاة ناعمة (ويفضل أن تكون مصنوعة من الشعر النباتي)

وقومي بتفريش بشرة الثدي فهو يساعد على تحفيز الدورة الدموية.

اقتراح للمتزوجات

دعي زوجك يقوم هو بنفسه بالطريقة الثانية والثالثة وستجدين معه المتعة والفائدة.

العناية بالثديين امر مهم سواء للحامل والمرضع وغيرهم:

اختيار السونتيان (**bra**) المناسب:

بحيث يوفر الاسناد الكافي للثديين ويمنعها من الحركه الزائده خاصةً مع تضخم حجمها بسبب الحمل حيث ان ذلك يؤدي الى ترهل بالجلد والاربطه التي تسند الثديين

مواصفات السنتيان المناسب:

أن يكون حجمه موافقا لحجم الثدي تماما بحيث انه يثبته جيداً في مكانه

أن يكون له أربطه عريضة حتى لاتنزلق من فوق الكتف وتشد الثدي شدا محكما.

أن يكون له قاعدة عريضة محكمه من اعلى البطن ويفضل ان يكون مصنوعا من القطن.

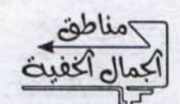
تنظيف الثديين:

الحلمات خاصةً يجب تنظيفها من ابتداء ظهور (سائل الكولستروم) بالماء والصابون لان بقاؤه يسبب تشققات للحلمات ويمكن أن تسبب الانسداد

ومن ثم ترطيبها بكريم مناسب للحماية من الجفاف والتشقق

تدليك الثديين:

يجب أن يعمل يوميا في الشهر الأخير من الحمل ويمكن الاستعانة بالكريم ويكون ذلك بمسك الثدي بيد واحدة وتتحرك الأصابع إلى اتجاه الحلمات



أغذية تحافظ على صحة الثديين:

فيتامين سي:

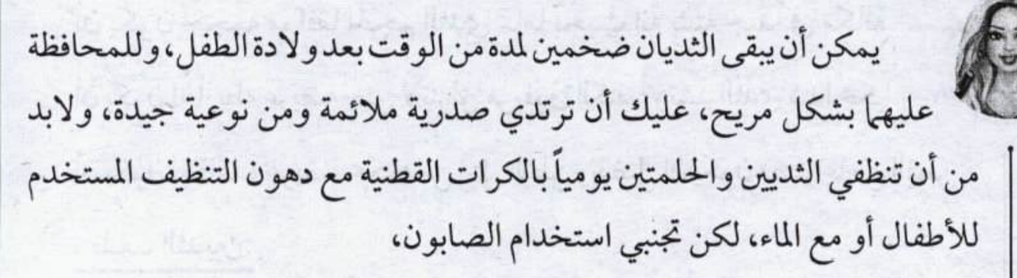
يساعد في تركيب شبكة الانسجه التي تعمل على تماسك بناء الثدي والاحتفاظ بهيئته (الكولاجين)



فيتامين ب٦:

وهو لازم لتكون الكولاجين يوجد في اللحم والبيض والموز

الزنك:



مهم للوقاية من حدوث علامات التمدد التي تظهر في الثدي يتوفر في اللحم الاحمر والابيض ومنتجات الالبان والحبوب

- **العناية بالثديين بعد الولادة مباشرة:**

يمكن أن يبقى الثديان ضخمين لمدة من الوقت بعد ولادة الطفل، وللمحافظة عليهما بشكل مريح، عليك أن ترتدي صدرية ملائمة ومن نوعية جيدة، ولابد من أن تنظفي الثديين والحلمتين يومياً بالكرات القطنية مع دهون التنظيف المستخدم للأطفال أو مع الماء، لكن تجنبي استخدام الصابون،

حيث أن الصابون يزيل الزيوت الطبيعية التي تحمي الجلد من التجفف والتشقق، وبذلك، فإن الصابون يفاقم من عملية تشقق الحلمتين أو ألمهما.

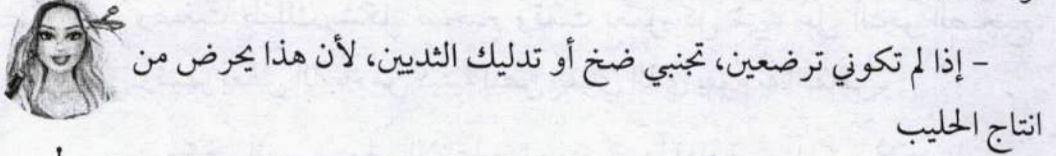
- **امتلاء الثديين باللبن Engorgement**

بعد ولادتك للطفل، وفي غضون الايام القليلة الأولى، يصبح ثدياك محتويين لمادة اللبأ colostrum، وخلال بضعة أيام، يمتلىء الثديان بالحليب (حليبك يدخل فيهما)، وربما يصبح ثدياك أضخم وأثقل مما قبل، ومتوهجين ومنتفخين

ومؤلمين، وسيحدث ذلك معك سواء أرضعت طفلك من الثدي أم لم ترضعيه على حد سواء،فإذا لم تكوني ترضعين طفلك، فربما يكون ثدياك محتقنين وقاسيين حتى أنها يصلان إلى حدّ عدم انتاج الحليب فيما بعد، ولكن، حتى لو كنت من اللواتي يرضعن من صدورهن، فربما يفيض ثدياك بالحليب في بعض الأوقات ويصبحان محتقنين، ويستمر هذا الاحتقان عادة أقل من ثلاثة ايام، لكنه يمكن أن يسبب انزعاجاً بالنسبة لك.

ولكي تخففي من هذا الاحتقان:

- أعصري قليلاً من الحليب، سواء بيديك أو بارضاع طفلك
- مسّدي ثدييك بلطف، ولكامل الثديين باتجاه الحلمتين
- طبّقي عليهما كمادات دافئة أو بارد، أو ضعي قطعاً من الجليد، أو جربي حماماً أو دشّاً دافئا



- إذا لم تكوني ترضعين، تجنبي ضخ أو تدليك الثديين، لأن هذا يحرض من انتاج الحليب

تسرب الحليب:

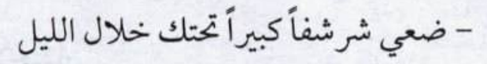
إذا كنت ترضعين من ثدييك، فلا تندهشي إن تسرب الحليب منك أثناء الرضعات وفي الفترات الفاصلة بين تلك الرضعات، فربما يتقاطر الحليب من ثدييك في أي وقت وفي أي مكان ومن دون سابق إنذار، وباستطاعة العديد من النساء الحديثات العهد بالأمومة أن يشهدن على أنه بالفعل يمكن أن تجدي بنفسك ذلك، أي أن الحليب يتسرب منك عندما تفكرين أن تتحدثي عن طفلك

أو عندما تسمعين بكاءه أو حتى عندما تذهبين إلى نزهة طويلة في الفترة الفاصلة بين الرضعات، وربما يسترب الحليب من أحد الثديين بينما أنت ترضعين من الثدي

الآخر، ويعد التسرب أمراً طبيعياً وشائعاً، لا سيما في الأسابيع الباكرة، وكذلك فإن عدم التسرب أمر طبيعي.

وللتعامل مع الأثداء التي يتسرب منها الحليب:

- ضعي لها وسائد الإرضاع، وتجنبي الوسائد المبطنة أو المحشوة بالبلاستيك، لأنها يمكن أن تهيج الحلمتين، وغيّري الوسائد بعد كل رضعة وكلما أصبحت مبللة.

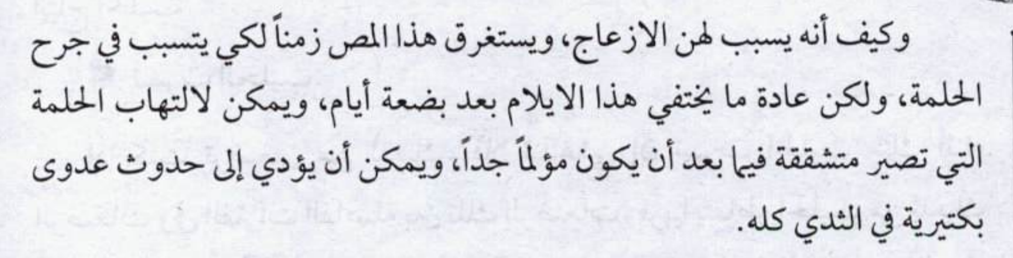


- ضعي شرشفاً كبيراً تحتك خلال الليل

- لا تضغطي الثديين لتمنعي تشربهما، فربما يحثّ هذا الفعل على انتاج المزيد من الحليب.

التهاب الحلمة أو تشقق حلمة الثدي:

عندما تبدئين بالإرضاع من الثدي، فربما يبدو ملمس حلمتيك مؤلماً وممضّاً، وتعد هذه مشكلة شائعة في الأسابيع المبكرة، كما يمكن أن تحدث حتى وإن وضعت طفلك بشكل صحيح وقمت بعمل كل شيء على النحو الصحيح، وتنبهر بعض النساء من كيفية المص القوي الذي يقوم به أطفالهن،

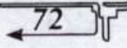


وكيف أنه يسبب لهن الازعاج، ويستغرق هذا المص زمناً لكي يتسبب في جرح الحلمة، ولكن عادة ما يختفي هذا الايلام بعد بضعة أيام، ويمكن لالتهاب الحلمة التي تصير متشققة فيها بعد أن يكون مؤلماً جداً، ويمكن أن يؤدي إلى حدوث عدوى بكتيرية في الثدي كله.

اتبعي التعليمات التالية للعلاج والوقاية من التهاب أو تشقق الحلمتين:

- تأكدي من أن طفلك يمسك بثدييك بشكل صحيح، وأبعديه عن ثدييك بحرص كي لا يؤذي الحلمتين، ولكي تساعدي طفلك على التقام الحلمة بشكل كامل داخل فمه، زلّقي يدك بين ثدييك والأضلاع، ثم اضغطي على ثديك بلطف باتجاه الأعلى

- اتركي الحلمتين تتعرضان للهواء ولضوء الشمس، واتركيهما تجفّان بالهواء في الفترة



بين الرضعات، واخرجي في بعض الأحيان من دون أن تضعي غطاء علوياً عليهما

- تجنبي وسائد الارضاع المبطنة بالبلاستيك والملابس المصنوعة... من الأقمشة الاصطناعية، وبامكانك إذا أردت أن تضعي قطرة من دهون التنظيف المستخدم للأطفال على كل وسادة

- حاولي استعمال درع الثدي، بحيث يركّب هذاالدرع على الحلمة، ويمص الطفل من خلال هذا الدرع

- عندما تصير الحلمة متشققة، فربما تحتاجين إلى أن تبعدي طفلك عن ذلك الثدي لبضعة أيام، وقومي بعصر الحليب لمنع حدوث الاحتقان

الفحص الذاتي للثدي:

يمكن أن يكون الفحص الذاتي للثديَ الذي يجرى كل شهر أمراً أكثر صعوبة خلال الحمل والإرضاع، ولكنه ليس أقل أهمية،

وإن الأساس في ذلك أن تجدي وقتاً ملائماً وأن تنشئي طريقة محددة لهذا الفحص، وإذا كنت ترضعين طفلك من ثدييك، فإنه من الأفضل أن تجري الفحص الذاتي لثدييك بشكل صحيح بعد أن تكوني قد أرضعتي طفلك على التو، حيث يكون ثدياك فارغين من الحليب، ويمكن للعيوب المرضية أن تصبح أكثر وضوحاً فيهما.

انسداد قنوات الحليب:

يمكن أن تنسد قناة الحليب في الأسابيع المبكرة للإرضاع، ويحدث ذلك نتيجة لامتلاء الثدي بالحليب أو بسبب استعمال صدرية الثدي الضيقة جداً أو أنه يحدث بسبب انسداد فتحة حلمة الثدي، فإن حدث عندك انسداد

قد يصبح ملمس الثدي مؤلماً ومتكتلاً وربما يكون الجلد محمرّاً،

فلكي تفتحي القناة المسدودة، عليك أن تبدئي بالارضاع من الثدي المصاب مع تدليكه بلطف في أثناء الرضاعة.

وعليك أن تتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا حدث لديك ألم وشعرت بالمرض، أو إذا أصبت بالحمى، لأن ذلك قد يدّل على حدوث التهاب الثدي Mastit

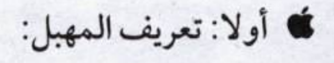
أفضل طرق العناية بالمهبل

لا شك أن جسم الإنسان كله يعتبر معجزة إلهية



و سنتحدث قليلا عن أحد الأعضاء المهمة في الجهاز التناسلي الأنثوي وهو عضو المهبل

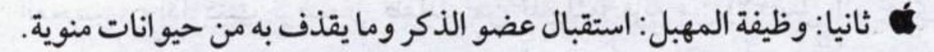
وقبل أن ندخل في تفاصيل الطرق المتبعة للمحافظة على المهبل يجب علينا معرفة عدة حقائق عن هذا العضو.



- **أولا: تعريف المهبل:**



هو عضو تناسلي داخلي وهو عبارة عن قناة عضلية تمتاز بقدرتها على التمدد.



- **ثانيا: وظيفة المهبل: استقبال عضو الذكر وما يقذف به من حيوانات منوية.**
- **ثالثا: حقائق عن المهبل:**

١ـ الجلد الموجود في منطقة المهبل مثل كل الجلد الموجود في الجسم

(أي أنه يمتص المواد الكيماوية ومواد التنظيف التي تسبب الحكة والالتهابات).

٢ـ يعيش بداخل المهبل نوع مسالم من البكتيريا يقوم بفرز مواد مطهره تحمي المهبل من الإصابة بالميكروبات الضارة.

٣ـ يفرز المهبل إفرازات مهبلية تعمل كتنظيف ذاتي له.

٤ـ المسئول عن ثبات مكان المهبل هي عضلات قاع الحوض.



 رابعا: طرق المحافظة على المهبل:

١ _ عمل تمرين خاص بعضلات قاع الحوض بشكل يومي وهو بأن تقوم المرأة بتقليص عضلات الحوض ثم رخيها مرة أخرى.

وكأنك تتبولين في الحمام ثم تقومين بإيقاف البول بشد بطنك ثم تركه ليتدفق البول مرة أخرى.

٢ _ عدم استعمال الفوط الصحية الخاصة بالحيض إلا في فترة الحيض فقط.

٣ _ دهن جدار المهبل بكمية قليلة من اللبن الزبادي.

(عموماً: اللبن الزبادي يقتل البكتيريا).

٤ _ بعد الانتهاء من التبول قومي بتنظيف المهبل من الأمام إلى الخلف منعا لانتشار البكتيريا.

٥ _ عند الخلود للنوم أو أثناء جلوسك في البيت يفضل بين الفترة والأخرى عدم ارتداء سراويل داخلية

لتوفير تهوية جيدة للمهبل وعدم تكون الرطوبة وبالتالي تمنع نمو البكتيريا.

٦ _عمل غسول مهبلي بين الفترة والأخرى بإستخدام ضمادة طبية مبللة بالماء مع قطرات قليلة من أي نوع من المطهرات.

٧ _ تجنب ارتداء البنطلونات الضيقة وحتى السراويل الداخلية الضيقة لمنع تكون الرطوبة التي تساعد على نمو البكتيريا.

٨ _ تجنب تعريض المهبل لأي مواد كيماوية أو كحولية.

٩ _ الابتعاد عن التدخين.

أسباب تهيج المهبل والتهابه بعد القذف

- حدوث تهيج بالمهبل والتهابه بعد نزول المني فيه له عدة اسباب:

١-قد يكون المهبل نفسه ملتهباً.

٢-قد نكون البروستاتا نفسها ملتهبة فتفرز موادا تسبب إلتهابا للغشاء المخاطي المبطن للمهبل.

٣-في حالات نادرة قد تسبب بعض مكونات السائل المني حدوث حساسية لخلايا المهبل.



- العلاج:

يتم بتوجه الزوج والزوجة معا وفحص المهبل البروستات.



التهابات شهر العسل

قد تصاب الزوجة بالتهابات وهذا وضع محرج بالنسبة للزوجة وخاصة في شهر العسل.

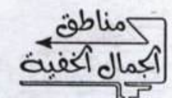
فإليك التالي:

يصيب التهاب المثانة الإناث أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فيهن قصيرة ومكشوفة للخارج

وعموماً تحدث الإصابة فى الأطفال، وفى سن الخصوبة، وتكثر بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف)، وتسمى " التهابات شهر العسل "، وينشأ التهاب المثانة فى هذه الحالة من تهيجها نتيجة لكثرة الجماع فى الأيام الأولى للزواج

الوقاية من التهابات شهر العسل

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل حمام دافىء، بأن تجلس الزوجة فى ماء دافىء- يمكن إضافة أحد المطهرات إليه- أو عمل دش مهبلى، ويجب العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة، حيث يبدأ التشطيف من الأمام من عند فتحة البول، وينتهى إلى الخلف (الشرج)، وذلك بعد كل تبول، أو بعد إتمام العملية الجنسية، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الخلف للأمام ينقل الجراثيم الموجودة بالشرج إلى مجرى البول فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه ا لميكروبات وقد يحدث التهاب بالمهبل فى بداية فترة الزواج نتيجة لوجود تمزقات ملتهبة من جراء فض غشاء البكارة، وهنا ينصح بالامتناع عن الجماع عد ة أيام حتى يزول الالتهاب واستشارة الطبيب



- الأعشاب وعلاج الالتهابات
- هناك وصفات عديدة للعلاج بالأعشاب من حالات التهابات المهبل والمثانة ومنها

•شرب مغلى الشمر

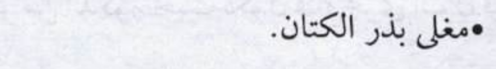
•شرب فنجان واحد يوميا من مستحلب زهر البابوبخ



•عمل حمام تشطيف مهبلى بنقع ثلاث ملاعق كبيرة من البابوبخ فى لتر ماء مغلى ويترك حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى، وتجلس فيه الزوجة



•مغلى قشر الصفصاف، ويستعمل كما سبق مع البابوبخ

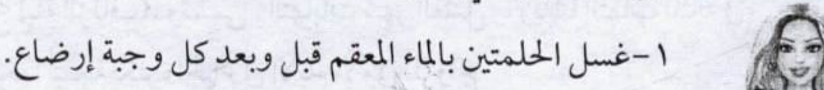


•مغلى بذر الكتان.

خمسة نصائح للعناية بثدي المرضعة

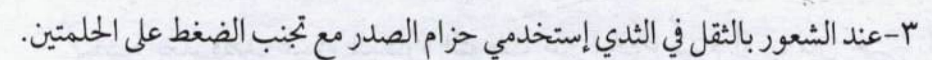
- طرق العناية بثدي المرضعة





١-غسل الحلمتين بالماء المعقم قبل وبعد كل وجبة إرضاع.

٢-عند الشعور بألم في الثدي إدهنيه بالسبيرتو بواسطة إسفنجة ناعمة.



٣-عند الشعور بالثقل في الثدي إستخدمي حزام الصدر مع تجنب الضغط على الحلمتين.

٤-أثناء الرضاعة يجب أن تغطي شفتا الطفل الرضيع كل المساحة السمراء المحيطة بالحلمة لأن ذلك يساعد على إستدراء الحليب بشكل كامل ويساعد على وقايته من الضرر.

٥-يجب استعمال الثديين بالتناوب (كل واحد وجبة) وكل وجبة لا تقل عن ٥ دقائق.

الفهرس